





أوّل موسّوعة عربية عالمية مُصَوّرة بالألوان

المطبخ الآسيوي الأوّل (س

_راب	إ
<u> </u>	الهد
_وربيا	
لىسىزىسا	L
	ابندو





© EDIWONDERS S.A. - GENEVE 1991

No part of this work may be reproduced or utilised in any form or by any means without prior permission in writing from the publisher.

الملكية الأدبية والعلمية والغنية وجميع الحقوق النعلقة بها محفوظة للناشر، ويحظر بمسورة مطلقة و تحت طائلة المسؤولية القانونية إي اقتباس او نقل او استعمال مضمصون هذه المطبوعة او اي جزء من المضمون بإية وسيلة كتابية او طباعية او سمعية او بصرية او مصورة، من دون موافقة الناشر المسبقة.



بلاد الفرس شاسعة منوَّعة المناخات وتاريخها المعروف عريق. وتأثير هذه العوامل على غذاء الايرانيين ظاهر جايّ في عصرنا الحاضر. الأطعمة الايرانية الأصيلة يعود تاريخها الى أبعد من الفي سنة، الى حضارة فارسية قديمة. وهناك اطعمة تأثّرت بأحداث تاريخية فتطوّرت واكتسبت معالم غذاء مختلف عنها، كما

هناك اطعمة تأثرت بأحداث تاريخية فتطوّرت واكتسبت معالم غذاء مختلف عنها، كما حصل

بعد احتلال الاسكندر المكنوني ايران والهند، فعرفت بلاد فارس أصنافاً من الطعام شبيهة بالاطعمة الهندية، ما تزال الموائد الايرانية المعاصرة تذكّر بولائم كسرى الثاني، فهي تضمُّ اللحوم الباردة والارز وورق العنب المحشو والدجاج المتبّل واللحوم المشرية والمقلية، والبلح المهروس. وأيضاً اصناف الحلوى بالتمر المحشو

بالجوز واللوز. في المطبخ الايراني تُستعمل المطبّيات بكترة، وغالباً ما يتصدّر المائدة في اليران اللبن الزيادي الطبيعي، الصفة الغالبة على الاطباق الايرانية هي ترجّح مذاقها بين الحلو والحامض. والمائدة الاساسية في الغذاء الايراني هي الارز. وبتنج ايران سنة انواع من الارز افضلها «الدومسيا» وهو باهظ الثمن. وفي شمال البلاد وجنوبها ينبت أفضل اتواع الفاكهة، الهم هذه الفاكهة العنب والشمام والكرز والتقاح والتوت، وتُعدّ منها انواع الشراب وتستعمل في المرق. من العادات الايرانية الاصلية تناول الخبر مع الطعام، والخبر أصناف منوعة تُعدُ بطرق مختلفة، العادات الايرانية مقالدات

لايرانية الغذائية مقرونة تقليديا بالعيد الغومي «النيرون»، هذا العيد وعد بحيا جديدة، وتؤكل فيه المواد التي تبشّر

بالتجدد الدائم ومنها بزر الفاكهة وحبوب الحنطة وبراعم القمح الخضراء.



کشك او بادمجان __ Kashk O Bademian

حَمَةِ مِن البَائِنُوانِ بِاللِّينِ الزِّيادِي المُسلِّي والثُّرِمِ والطَّعَامُو. يقدم مزيناً بالتعتاع الجاف.

عيد الاشخاص: سبعة، مدة التحضين ثلاثة ثرياع الساعة،

مدة الطهوا ربع ساعة. المقادس

ه تلاث او اربع حبات من ن شمس حباث من al distribute the label of the الباتنجان الكيير الحجم العلبة، مغرومة ناهماً و تصف كاس من اللبن ه طح و بهار بحسب الزبادى للصطي الرغبة ه تصف كاس من للاء ه زيت نبائي للقل

ن ملحقة كمبرة من النعنام ه فصان من الثوم **JANI** مدقوقان

يقطم البائذجان عرضياً الى أريع قطع ولا يقشر. ينثر عليه اللح ويترك مدة نصف ساعة. يفسل ويجلف بغوطة نظيفة. يقتي بالزيت أو يدهن به ويوضع فوق المشواة. يِقْلِي عَلَى الجهلانِ حَلَى يِحِمْر ويِضَافَ اللهِ الثَّوْمِ. يَقَلُّبُ مَدَةً دقيقتين ثم برفع ويجلف على ورق نشاف. يخلط أنثوم المقني مع الطداطم واللبن الزبادي والماء والمتح والنهال بصب الخليط قوق البالنجان ويثرك على نار خفيفة حتى ينضج ثم يرتُب في الطبق. يسفن قليل من الزيت. يضاف اليه النعناع ويورّع على

يقدّم الطبق ساخناً.



Dolmeh Barg Mou

أوراق عنب محشوة باللحم والعدس والبقدونس والنعناع واللبن الزيادي، تقدّم مزينة بالبقدونس وقطع الليمون الحامض. عدد الإشخاص: تسعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

التحضس

المفروم حتى يذبلا.

و ملعقتان كسرتان من o نصف کیلوغرام من ورق زيت الذرة العنب المحفوظ o ملعقتان كىيرتان من ٥ كاس من الأرز النعناع الأخضى المغروم ٥ كاس ونصف من الماء او ملعقة كبيرة من o ثلث كأس من العدس النعناع الجاف المطحون ٥ ملح وبهار بحسب ٥ نصف كيلوغرام من لحم الرغبة الغتم المقروم o ملعقتان كبيرتان من ٥ بصلة مفرومة ناعماً عصبر الليمون الحامض ٥ ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم ٥ ربع كيلوغرام من اللبن

الزيادى ٥ قطع من الليمون الحامض للتزبئ

يضاف الملح والبهار والنعناع والبقدونس والعدس. يقلب الخليط مدة ثلاث دقائق. يضاف الأرز والماء ويخلط الكل حيداً. بتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة إلى إن ينضم الخليط ويتبخّر السائل.

بسخن الزيت في وعاء على نار خفيفة ويقلى البصل واللحم

يصب الخليط في وعاء كبير ويترك حتى ببرد. يضاف اليه اللبن الزبادي ويخلط جيداً، تفتح أوراق العنب ويوضع في كل ورقة قليل من الحشو المحضّر. تثنى اطرافها وتلف على شكل اسطوانة. ترتب أوراق العنب طبقات في وعاء ويوزّع عليها عصير الليمون والماء المذوب فيه السكر وتغطى بطبق حتى لا يخرج منها الحشو.

بغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة ثلاثة أرباع الساعة حتى بنضيج محتواه،

ترتب أوراق العنب في طبق التقديم وتزيّن بالبقدونس وقطم الليمون.

اداسته بوختيه

Adaseh Bokhteh

عدس بالزبدة. من المقبلات الايرانية الشهيرة. يقدم الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ثلاث ساعلت، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

ينظف العدس ويغسل. ينقع بالماء البارد مدة ساعتين أو ئلاث تم يصفى.

يقلى البصل والثوم في ملعقتين كبيرتين من الزبدة حتى يصير لونهما ذهبياً.

يضاف العدس الى الخليط ويحرك مدة دقيقتين. يصب الماء ويترك يغلى مع ازالة الرغوة كلما ظهرت على السطح. ينثر الملح والبهار والكمون ويتابع الطهو حتى يطرى العدس. يضاف المزيد من الماء بحسب الحاجة ثم توزّع الزيدة المتبقية وتحرّك مع الخليط حتى تذوب جيداً.

يقدم الطبق ساخناً.

. المقادين

_ المقادر _

٥ ملعقة كبيرة من السكر

الفاتر

مذوّبة في كاس من الماء

ه نصف کیلوغرام من و ملعقة صغيرة من العدس الأخضر الكمون ٥ ملح ويهار اسود o أربع ملاعق كبيرة من بحسب الرغبة الزيدة ٥ ثلاث كؤوس من الماء و بصلة مفرومة ناعماً ٥ قص من الثوم

كافيار ماليمو

Caviar Malemo

مقبلات من البسكويت الملِّح مع بيض السمك والزيدة. عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

التحضير

تدهن كل قطعة من البسكويت بقليل من الزبدة. بحيث توزع الزبدة على كلّ قطع البسكويت. يوضع الكافيار بملعقة صغيرة فوق الزبدة. ترتب قطع البسكويت في طبق التقديم وتوزع حولها شرائح

_ المقادير ___ ملعقة كبيرة من الزبدة ثلاثون قطعة من البسكويت الملح ٥ لىمونة حامضة مقطّعة o ملعقتان كبيرتان من الى أربع شرائح الكافيار (بيض سمك)



ماست اواسبيناج

Mast O Espenag

سبانخ مع اللبن الزبادي. من الأطباق الايرانية المقبّلة. يقدم الى جانب طبق رئيسي.

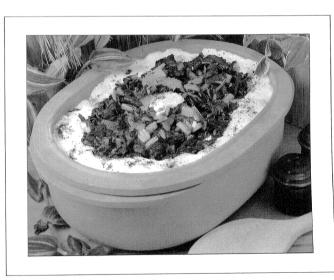
عدد الاشخاص: خمسة: مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

__ المقادير _

التحضير

ينقى السبانخ من الأوراق الصفراء وتقطع اطراف القاسية. يفرم ناعماً ويغسل مرات عدة ثم يعصر جيداً. يسلق السبانخ مع الملح والبهار وربع كاس من الماء على نار خفيفة مدة ربع ساعة.

اذا استعمل السبانخ المجلّد، يُلين ويسلق مدة سبع دقائق. يترك السبانخ حتى يبرد ويخلط جيداً مع اللبن والملح. يقدّم الخليط في اطباق عميقة ويزيّن بقليل من البهار المعدد. كيلوغرام من السبانخ اللبن الزبادي الخضر او نصف ملعقتان صغيرتان من كيلوغرام من السبانخ اللج المجلد من السبان معلقة صغيرة من البهار ونصف كيلوغرام من الإسود



ماست او خيار

Mast O Khyar

سلطة الخيار باللبن الزبادي المصفى والنعناع والزبيب. تقدم مم الخبز الى جانب الأطباق الرئيسية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة.

_ المقادير ـ

٥ ثلاث حبات من الخيار المتوسط الحجم ٥ نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي ٥ حبتان من البصل صغيرتا الحجم

النعناع الأخضر المفروم او ملعقة كبيرة من النعناع اليابس ٥ ملح وبهار ابيض بحسب الرغبة

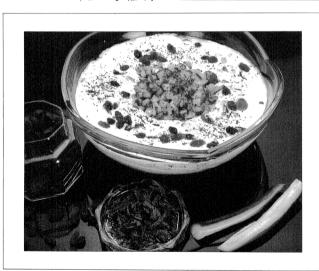
ملعقتان كبيرتان من

٥ ملعقتان كبيرتان من الزبيب

التحضير

تقشر حبات الخيار. تقسم طولياً الى أربعة أقسام وتفرم ناعماً (يمكن بشر الخيار عوضاً عن فرمه بعد تقشيره). يقشر البصل ويفرم ناعماً. يخفق اللبن الزبادي مع قليل من الماء حتى يتحول الى سائل. يخلط الخيار المفروم مع البصل واللبن والملح والبهار. يضاف النعناع ويقلُّب. يدخل الى الثَّلاجة ويترك فيها مدةً

ينثر الزبيب على سطحه ويقدّم.



كوكو سيب زميني

Kuku Sib Zamini

التحضير

بخلط معه جيداً.

الطبق ساخناً أو بارداً.

من اطباق العجة اللذيذة. تحوي البطاطا والبيض والبصل والتوابل. تُقدّم الى جانب اللحوم والسلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

ـ المقادير ـ

 ملعقة صغيرة من 	0 نصف كيلوغرام من
الكركم (الزعفران	البطاطا
الهندي)	 م بصلتان متوسطتا
٥ ملح وبهار بحسب	الحجم مبشورتان
الرغبة	0 ربع کاس من زیت
0 ست بیضات	نباتی او سمن نباتی

کوکو واه

کوکو ماهي . Kuku Mahi

> عجة بالسمك، صنف لذيذ الطعم ومغذٍّ. تكسبه التوابل نكهة خاصة، يؤكل مع السلطة.

> عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس عشرة دقيقة.

المقادس

 ملعقة كبيرة من الكزبرة 	0 ست بیضات
الخضراء المفرومة ناعمأ	0 نصف كيلوغرام من
٥ ملح وبهار اسود	فيليه السمك الأبيض
بحسب الرغبة	0 اربع ملاعق كبيرة من
 ملعقة كبيرة من الدقيق 	سمن نباتي أو من زيت
٥ ربع ملعقة صغيرة من	نباتي
الكركم	o بصلة صنغيرة مفرومة
	ناعمأ

التحضير

يُنسل السمك ويُنظَف. يُنزع عنه الجلد ويُجفَف بورق نشاف ثم يُرش بالملح ويترك مدة عشر دقائق. يغطى السمك بالدقيق قبل المباشرة بقليه كى لا يلتصق في

قعر المقلاة ويُقتَّت. ويمكن أن توضع كل سمكة مع الدقيق في كيس نايلون ويُخضَّ الكيس حتى يغطِّي الدقيق جهات السمكة كليا.

تُغسل البطاطا جيداً، توضع في وعاء وتغمر بالماء الملَّح.

يُسخَن الزيت في مقلاة متوسطة الحجم ويصبّ فيها المزيج ويُترك حتى يحمرَ. تغطّى المقالاة، ويُعظمى المزيج مدة ربع ساعة حتى ينضج تماماً وينتفخ. تُقسم العجة الى اربعة أقسام، تقلى من الجهتين حتى يصعر لونها ذهبياً. يُقتم

تسلق حتى تنضع. تُرفع عن النار وتترك لتبرد. تُقشّر البطاطا

وتهرس ثم تخلط مع البصل والملح والبهار والكركم. يُخفق البيض جيداً ويصب تدريجاً على مزيج البطاطا ثم

تُسخَن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت النباتي في وعاء يُقل فيه السمك من الجهتين حتى ينضج، (يجب الا يبقى لون السمك فاتحاً، يوضع السمك في وعاء، يُضغط عليه بالشركة ويُنزع منه الحسك. يحتفظ بلحم السمك جانباً. يُقل البصل في الزيت حتى يصبر شفاقاً ويُقلب معه الكركم، يُطهى مدة في الزيت حتى يصبر شفاقاً ويُقلب مع الكركم، يُطهى مدة والدقيقين ثم يضاف الى السمك، يعزج الكل مع الكريرة والدقيق.

يخفق البيض جيداً ويضاف الى مزيج السمك مع الملح والبهار. يخلط الكل جيداً. تُسخُن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. تحرك المقالة بحيث يغطي الزيت جوانبها ثم يصب فيها الخليط. تغطى المقلاة باحكام وتطهى العجة على نار متوسطة مدة تراوح بين عشر دقائق رويع ساعة حتى تنتفخ.

تشوى الجهة الثانية بوضع المقالة بضع دقائق تحت مشواة الفرن الساخن. تُقطع العجة ويُقدّم الطبق ساخناً او بارداً.





کوکو سبزي Kuku Sahzi

من الاطباق الايرانية المقبّلة. صنف من العجة غنى بالاعشاب الخضراء المغذّية والتوابل الشهية. يُقدّم بارداً إلى جانب البطاطا المقلية وشرائح اللحم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثون دقيقة.

٥ ثماني بيضات

٥ ربع كاس من الزيدة

التحضير

تُغسِل الاعشاب والخُضَم كلها معاً، تُحفّف وتُقطّع، توضع في وعاء كدر ويضاف النها الملح والبهار. تُخلط جيداً. يُخفق البيض، يُصب على الاعشاب والخضر ويُخلط المزيج. تُسخّن الزبدة أو الزيت في مقلاة متوسطة الحجم. تُحرّك المقلاة حتى تغطى الزبدة جوانبها ويوضع المزيج فيها. تُخفف النار. يُغطى الوعاء ويطهى الطعام مدة ربع ساعة حتى يصير لون المزيج ذهبياً.

تُقطّع العجة بدقة الى اربعة اقسام متساوية ويُقلب كل قسم على الجهة الثانية. يُغطّى الوعاء مجدداً وتُطهى العجّة مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة او حتى يصير لون الجهة الثانية ذهبياً.

يمكن شيّ العجة تحت مشواة الفرن الساخن من دون ان يقدّم الطبق ساخناً او بارداً ومقطّعاً إلى اقسام متساوية.

_المقادير ـ

٥ كأسان من السبانخ المقطع ناعمأ o كاس ونصف من البصل الاخضر المقطع ناعمأ o ربع كاس من الكزيرة الخضراء المقطعة ناعمأ o نصف کاس من البقدونس المقطع ناعمأ ملعقة كبيرة من

...- اماته

Salad

التحضير سلطة الخيار والطماطم والبصل وعصير الليمون. تقدم الى

جانب السمك واللحم المشوى.

عدد الإشخاص: ستة، مدة التحضين ربع ساعة.

_ المقادير

ه اربع حبات من الخبار زيت الزيتون متوسطة الحجم و ملعقتان كسرتان من ٥ بصلة

o ثلاث حيات من الطماطم متوسطة الححم ٥ ملح ويهار بحسب ٥ ملعقة صغيرة من

النعناع الجاف

ملعقتان كبيرتان من

عصير الليمون الحامض

الرغعة

تستعمل اوراق النعناع كمادة هاضمة ومهدئة

في حالات التشنيج. يدخل زيت النعناع في تحضير بعض اصناف الطعام والصناعات الغذائية.

تغسل الخضر وتجفف، يقشر الخيار وتقسم كل حبة منه طولياً الى قسمين ثم تقطع الى قطع صغيرة. تقطع الطماطم

والبصل الى قطع صغيرة. تخلط الخضر ويضاف اليها عصير الليمون والزيت والملح والبهار. تحرك السلطة وينثر النعناع

الجاف على سطحها. تقدّم في أطباق من زجاج.

Salad Labu

سلطة الشمندر مم اللبن الزبادي المصفّى. تقدّم الى جانب اطباق الخضر المحشوة.

عبد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق.

ــ المقادير

ه بهار وملح بحسب نصف کیلوغرام من الرغبة الشمندر مسلوق ومقطع ملعقتان کبیرتان من

الى مكعبات ٥ نصف كيلوغرام من اللبن الزبادي مصقى ٥ ملعقة كبيرة من زيت

٥ ملعقة كبيرة من عصبر اللىمون الحامض الزيتون او زيت الذرة

البقدونس المفروم

التحضير

يصفّى اللبن بوضعه في كيس من قماش الخام. يربط بخيط ويعلِّق فوق وعاء ثم يترك حتى يشتد.

يمزج الزيت مع عصير الليمون ويضاف اليه اللبن والملح والبهار. يقلب المزيج وتضاف اليه قطع الشمندر. يخلط الكل جيداً ثم يصب في طبق التقديم ويزّين بالبقدونس المفروم.





Sabzi Khordan

منتف من السلطة يحوى الأعشاب والخضر، يقدم مع الجين والخبز والجوز.

عرب الإشخاص؛ خسبة، مدة التحضير: ربع ساعة.

.... للقادير

ن جامة من الطرخون ن حزبة من البقدونس ن قطعة من جين رفيتاء ن هزمة من الكزيرة ه ثلاث حبات من الخيار ٥ حزبة من البقلة ه خسته شلوع من ن رأس من اللوم مقاسر البصل الأخضر د حرَّمة من النعناع

ن سمع حيات من القول A4491

التحضير

تغسل الأعشاب والفضر وتنزع أوراقها الصغراء تقسم حمات الخبار طولياً إلى أربعة اقساء. ينتقف الفجل ويقشر يحسب الرغية. ترتب الخضر والاعشاب في طيق التقديم مع قطعة الجبن والجون

اللجل من أكثر الخضر انتشاراً في اتحاء العائم كافة. يؤكل نضراً ويستعمل في الطب الشعبى كمنشط للدادة الهاضعة. تتطلب زراعة الفجل جواً معتدلاً. يتحمّل الصقيع لكن ذلك يققده طعمه المبيّر. الثرية المثل أزراعته هي الخفيفة والتي تسمح بتصريف الماء. ينمو الفجل ايضاً في الثربة الرملية المناسبة للكوين الجذور. ينزرع اللجل في الضريف وعمل دفعات

منتائية حتى لا يتم نضجه دفعة واعدة، اما شاره فتنضيح في مايو (اياد).



اولو ف

Olufeh

سلطة الدجاج مع البطاطا والبيض والقشدة والمايونين. تقدم مزينة بقطع الفجل ومخلل القثاء.

عدد الاشخاص: تسعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

ينظف الدجاج ويوضع في وعاء على النار. يضاف اليه البصل والماء والملح. يحرّك المزيج ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو مدة ساعة حتى ينضج الدجاج ويبقى قليل من المرق.

تغسل البطاطا. تغمر بالماء في وعاء وتسلق على نار قوية مدة ثلث ساعة حتى تقارب النضيج،

يسلق البيض مدة عشر دقائق ويترك حتى يبرد، ينزع عظم الدجاج ويفتت لحمه الى قطع صغيرة. يقشر البيض والبطاطا ويقطعان الى مكعبات صغيرة تضاف الى الدجاج. يقطع مخلل القثاء ويوزع على الخليط مع الملح والبهار ثم تضاف صلصة المايونيز ونصف كأس من القشدة وعصير الليمون وزيت الزيتون. يخلط الكل جيداً. يغطى الوعاء باحكام ويدخل الى الثلاجة مدة ساعة. يخرج بعدها ويرتب في طبق كبير. يوزع عليه ما تبقى من القشدة ويزين بقطع الفجل ومخلّل الخيار.

ـ المقادير

 ثلاثة أرباع كاس من كيلوغرام من البطاطا القشدة الطازجة (كريما ٥ دجاجة كثيفة) 0 ست بيضات ٥ عصير ليمونة حامضة مصلة مقطعة ٥ ملعقتان كبيرتان من ٥ نصف كاس من صلصة زيت الزيتون الماسونسن ٥ قطع من الفجل ومخلل ربع كيلوغرام من مخلل الخيار للتزيين القثاء (المقتي) ٥ كاس من الماء o ملح وبهار بحسب الرغبة



شوريا

Shorba

حساء كرات اللحم مع الارز والكزبرة الخضراء. من الاطباق الايرانية الاولى. يقدّم ساخذاً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

_ المقادس ___

	9. .
o كاس من الارز	o نصف كيلوغرام من لحم
٥ ثلاثة ارباع كاس من	البقر المفروم
الكزبرة المفرومة	⊙ بصنلة مبشورة
٥ ملح بحسب الرغبة	0 ربع ملعقة صغيرة من
	الكركم

التحضير

يفرك اللحم مع البصل المبشور والملح والكركم حتى يتجانس المزيج ثم يقطع باليد المبلولة بالماء الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز.

Million and

يدلا نصف وعاء بالماء ويوضع على الذار حتى يضلي. تشاف الله كرات اللحم، يترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يضاف الله الارز والكزيرة الملاومة والماء بحسب الحاجة. يتابع الطهو مدة نصف ساعة أخرى حتى يتضج الارذ.

اشادار

Ash Anaar

حساء بعصير الرمان. يحوي اللحم والخضر المنوعة. يقدم مزيناً بالكركم والنعناع الجاف.

عدد الاثنخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

o ثلاثة ارباع كاس من

الكراث المفروم

المغسول

o ثلث كاس من الأرز

o ملعقتان كبيرتان من

o سكر بحسب الرغبة

o اربع ملاعق من سمن

نباتی او زیت نباتی

o ملعقتان صىغىرتان من

النعناع الجاف

٥ ملعقة صغيرة من

الكركم

عصير الليمون الحامض

التحضير

ية الماء و سطح الوعاء على نا يرز

يفسل اللحم ويوضع في وعاء على نار خفية. بضاف إليه الماء والبازلاء. يُترك حتى يغلي، ترفع الزفرة التي تنظير على سعلع الماء. يضاف الشمندر واليصل والملح والبهار. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين الى أن ينضيج اللحم ويطرى على نار خفية.

يرقع اللحم من الوعاء وينـزع عظمه. يقطع الى قطع صنغيرة ثم يعاد الى الوعاء. يضاف البقدونس والكراث والارد: يخلط الكل جيداً ويصبُ عصير الرمان وعصير الليمون وينثر السكر.

يغطى الوعاء ويتابع الطهر على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يذرّب السمن في مقلاة ويضاف الكركم، يحرك ويوذع عليه النعناع ثم ترفع المقلاة عن النار.

يضاف نصف كمية مزيج السمن والنعناع الى الحساء ويحرك ثم يرفع عن النار. يصبّ في اطباق صغيرة ويوزّع على سطحها ما تنقى من مزيج التعناع. __ المقادير _ . عاس من عمد

كاس من عصير الرمان
 اربع كؤوس من الماء
 قطعتان من لحم الغنم
 البقر مع عظمهما
 ربع كاس من البازلاء

الصفراء المنقوعة نصفة صغيرة مفرومة ناعماً

حبة من الشمندر
 صغيرة مقشرة ومقطعة
 ملح ويهار بحسب

الرَّغْبَة o نصف كاس من

البقدونس المفروم ناعمأ

Ash Reshteh

حساء غنى بأنواع الحبوب والخضر والمعكرونة. يمكن تقديمه مزيناً بمزيج الخل واللبن الزيادي.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ساعتان وعشر دقائق، مدة النقع: ثماني ساعات.

المقادس

بصلة كبيرة مفرومة

٥ اربع ملاعق كبيرة من كاس من الفاصولياء الدقيق الحمراء ٥ نصف كأس من العدس ٥ ملح ويهار بحسب الرغبة الإخضر ٥ ملعقة صغيرة من ٥ نصف كأس من الحمص o كاس من اوراق الكراث الكركم المقرومة ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ نصف كاس من زیت نباتی او سمن البقدونس الفروم نباتى ٥ كاس من السبانخ ٥ فصبان من الثوم المقروم مدقوقان ٥ كاس من المعكرونة ملعقة كبيرة من النعناع المسطحة (ديافوليني) الجاف المطحون

التحضس

تنقى الفاصولياء والحمص من الشوائب. ينقع الاثنان في الماء مدة ثماني ساعات. يغسل العدس وينقع في وعاء آخر. يغمر الحمص والفاصولياء بالماء وينثر عليهما الملح والبهار. يطهى الخليط على النار ويترك حتى يغلى. تخفف النار ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى بنضح الخليط، يصفى العدس وبضاف اليه . يترك الكل على نار خفيفة مدة نصف ساعة اخرى مم اضافة الماء عند الحاجة.

يملاً نصف وعاء بالماء ويغلى على النار. تسلق فيه الخضر مع الملح مدة ربع ساعة حتى تطرى. تضاف المعكرونة ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة اضافية.

يمزج الدقيق مع قليل من الماء البارد ويصب المزيج على خليط المعكرونة. يترك الكل يغلى على نار خفيفة مدة خمس دقائق مع التقليب حتى تثخن الصلصة. يضاف خليط الحبوب ويحرك الكل جيداً. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ربع ساعة اخرى حتى ينضج الحساء ثم يرفع عن النار.

يسخن الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم حتى يحمرًا. بنثر الكركم ويقلّب الكل مدة ثلاث دقائق. بضاف النعناع ويحرك.

يرفع الحساء عن النار. يصب في طبق التقديم ثم يوزع على سطحه خليط البصل بشكل حلقة ويقدّم.

الشكنه نشيرازي

Eshkeneh Shirazi

حساء بالجوز والحلبة واللبن الزبادي. من الاصناف الايرانية المشهية. يقدّم الى جانب الاطباق المحشوة.

عدد الاشخاص: تسعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

ملعقة كبيرة من الحلبة

٥ اربع كؤوس من الماء

٥ نصف كيلوغرام من

ملح وبهار بحسب الرغبة

اللبن الزيادي

المطحونة

السلخن

التحضير

يقلى البصل في الزيدة حتى يذبل، تخفّف النار ، يضاف الدقيق ويحرك الخليط بضع دقائق. يضاف الجوز والحلبة وقليل من الماء الساخن. يخفق الكل جيداً ثم يصب ما تبقى من الماء تدريجاً مع الاستمرار في التحريك. ينثر الملم والبهار. يغطى الوعاء ويترك الحساء يغلى مدة ثلث ساعة حتى يثخن. يخفق اللبن الزبادي جيداً يضاف اليه قليل من الحساء ثم يعاد خفقه ويصب فوق الحساء مع الاستمرار في التحريك. يترك على النار ليسخن من دون ان يغلى.

يقدّم الطبق ساخناً.

o ملعقتان كبيرتان من الزيدة ملعقتان كبيرتان من الدقيق نصف كاس من الحوز اللفروم

مفرومة

_ المقادير

٥ بصلة كبيرة الحجم



اش رشته

نانيه لأفاش.

Naneh Layash

نوع من النفيز يتميّز به المطبخ الايراني. يؤكل بارداً او سلطناً مع الاطباق كافة. عبد الاشخاص؛ سنة، مدة التحضير؛ أربعون دقيقة، مدة الطور نصف ساعة.

> القادس ... ه تلاثة ترياع كاس من الدقيق الأبيض و كاسان وريم من دقيق وطعلة صغيرة من

ه كاس وفلاقة أرياع من SIAN ALL وملعلة صغيرة ونصف القمح مع قليرد (تخالة) ن نصف کاس من زیت Hand Sand

ينخل الدقيق الأبيض ويقيق القمح في وعاء. تذوَّب الخميرة في ملعقتين كبيرتين من المام الغائر ثم تمسى عليها ثلاثة إريام كأس من الماء الملح. يحرك المزيج ويصب في وسط الوعاء

يعجن ألكل باليدين مدة نصف ساعة (او بخلاط كهريائي مدة ثلث ساعة) مع اضافة ما تبقى من الماء تدريجاً. يسخن القرن ويوضع مسطح في وسطه مدة ربع ساعة ثم يدهن بقطعة قباش ببلولة بالزبت يرتب العجان على مسطح آخر مدهون بالذبت وبقسم الى

سنة أجزاء. بعد احدها ويرق جيداً بشوبك مدهون بالزيت وبالم يضوكة في عبد البكنة. ترفع رقاقة العجين. توضع على اريكة ويضغط طبها فوق المسطح في الفرن. تترك مدة دقيقة ثم تخرج ويضغط عليها بالأريكة نفسها لمنع تشكل جيوب هوائية. يعاد وضع رقاقة العجين في الفرن وتترك مدة ثلاث دقائق ثم تقلب على الجهة الثانية وتفيز مدة دقيقتين. تغرج من

الفرن وتغطى بقطعة قماش. يسخن الغرن من جديد ويخبز العجين المثيقى بالطريقة نفسها، تغيز رقائق العجين فوراً بعد تحضيرها.



Naneh Barbari

صنف من الخبز الايراني. سهل التحضير. يقدّم سلخذاً مع الأحيان والمربيات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة ونصف، مدة الطهو: ربع ساعة.

	المعادير
0 ملعقة كبيرة من زيت	ہ خمس کؤوس من
نباتي	الدقيق
 ملعقة صغيرة ونصف 	الدقيق ٥ ملعقة صىغيرة من
من الملح	الخميرة المجففة
o زيت نبأتي للدّهن	o كاسان من الماء الفاتر

التحضير

تذوّب الخميرة في ربع كأس من الماء الفاتر ويصب فوقها ما تبقى من الماء الملح.

تنخل أربع كروس من الدقيق في وعاء. يحفر في وسطه وتصب الخميرة المذوّبة في الحفرة. يغطى الوعاء ويترك في مكان داؤم مدة عثم دقائق.

يظط الدقيق مع مزيج الخميرة. يعجن باليدين ريصب فوقه الزيت. ينخل الدقيق المتبلي ويضاف تدريجاً. يعجن الكل حتى تشكل عجينة متماسكة. يغطي الوعاء من جديد

ويترك في مكان دانء مدة ساعة حتى يختمر. يدمن مسطح بالزيت. يهضع عليه العجين ويقسم الى

اربعة اقسام متسارية. تدهن اليدان بالزيت وتكرّر بهما اقسام العجين ثم تُعطى شكل مربم وتمد بشكل بيضوى.

يرتب العجين في صينية مدمونة بالزيت ويغطى بقطعة قماش ثم يترك في مكان داؤء مدة ثلث ساعة. يدمن سطحه بالزيت وترسم عليه اربعة خطوط طولية متوازية.

بالزيت وترسم عليه اربعه خطوط طوايه منوازيه. تدخل الصينية الى الفرن وتترك مدة ربع ساعة حتى يصير لون الخيز ذهبياً. يقدم ساخناً.

نانسه سانجاك

Naneh Sanghak

خبز على الطريقة الايرانية. يقدّم مع كلّ الاطباق.

الكمية: ست قطع، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: نصف ساعة.

— المقادير –

o ملعقة صنفيرة من	 نصف كاس من زيت الفستق ثلاثة أرباع كاس من الدقيق الإبيض كاسان وربع من دقيق
الخميرة المجفقة	الفستق
٥ كاس وثلاثة ارباع من	o ثلاثة ارباع كاس من
الماء الفاتر	الدقيق الابيض
o ملعقة صغيرة ونصف	o كاسان وربع من دقيق
من الملح	القمح (مع النخالة)

التحضير

ينخل الدقيق الابيض ودقيق القمح في وعاء. تذوّب الخميرة في ملعقتين كبيرتين من الماء الفاتر وتضاف اليها ثلاثة ارباع كاس من الماء مع الملح. يحرك المزيج ويصبّ في وسط الدقيق.

يعجن الكل باليدين مدة نصف ساعة، او بخلاط كهربائي مدة ثلث ساعة مع اضافة ما تبقى من الماء تدريجاً، تدهن صمائح معدنية زيقاء بزيت اللستق وتبضع في صبينية داخل فرن حار، على الطبقة السفل اذ كان الفرن كهربائياً، وعلى الطبقة الوسطى اذا كان فرن غاز.

يوضع العجين على مسطّع مدهرن بالزيت ويقسّم الى ستة اجزاء برق كل جزء على شكل ببضوي، يرتب على وسادة ثم يقلّب فوق الصفائح ويخبز مدة تقيقة يضغط عليه بالرسادة و ويترك مدة ثلاث دفائق ثم يقلب على الجهة الثانية يجنجر مدة دقيقتين أضافيتين، يخرج الخبر من الفرن ويرفع عن صطيحة للمحين للتبقي بالطريقة نفسها. المسئية ويتابع خبرت المجين المتبقي بالطريقة نفسها.

ملاحظة: تدهن الصفائح المعدنية بزيت الفستق بعد خبز كل جزئين من العجين.

طبق رئيسي

كاتليتس

Katlits

كرات من البطاطا واللحم والبيض. تقدم مقلية مع سلطة الخضر أو الخبز الابيض.

عدد الإشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

__ المقادس _

ه نصف کیلوغرام من لحم ٥ مىضىتان ٥ نصف ملعقة صغيرة البقر من الكركم (الزعفران نصف کیلوغرام من العطاطا الهندي) ٥ بصلة كبيرة الحجم ٥ ملح ويهار بحسب الرغبة ٥ ربيع كاس من الكعك

٥ زيت نباتي للقلي المدقوق او الدقيق

التحضير

تغسل البطاطا جيداً وتسلق حتى تنضج. تقشر وتبشر في وعاء. يبشر البصل ويضاف الى البطاطا مع اللحم والبيض. ينثر البهار والملح والكركم ويعجن الكل جيداً. تبل اليدان بالماء وتقطع العجينة الى كرات متوسطة الحجم ثم تسطح وتغطى بالكعك المدقوق وتقلى في الزيت حتى تحمر.

يقدّم الطبق ساخناً او بارداً.





۲٤ جيجو بار

Gigo Bareh

فخذ مشوى مع البطاطا والطماطم. من الأطباق الايرانية الشهية. يقدّم الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعية، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

_ المقادس

٥ كتلوغرام من التطاطا

٥ حيتان من البصل ٥ فخذ غنم بزن كبلوغراماً · مقطعتان الى قطع كسرة ونصف الكيلوغرام ه خمسة فصوص من o ملعقتان كبيرتان من الثوم مقسم كل منها الي سمن نباتی قسمين ٥ ملعقة صغيرة من ه نصف کیلوغرام من الصعتر البرى المجفف الطماطم مقسم كل منها ٥ ملح ويهار يحسب الى قسمان الرغية

يسقى الفخذ من وقت الى آخر بمرقه وتُقلّب الخضر مرة واحدة في أثناء الطهور يترك الفخذ في الفرن مدة ساعتين ونصف الى أن يطري وينضيج.

التحضير

يفصوص الثوم القسمة.

الى فرن ساخن.

ينظف فخذ الغنم. يثقب ثقوباً عدة براس سكين ويحشى

تقشر البطاطا وتقطع الى قطع كبيرة. يفرك الفخذ باللح

والبهار. يدهن بالسمن ويوضع في طبق خاص بالفرن، وتوزع

حوله قطع البطاطا والطماطم والبصل. ينثر الصعتر ثم يدخل الطبق

بوضع اللحم في وعاء ويضاف اليه الملح والبهار والكركم

يرفع اللحم وينزع عظمه ثم يطحن مع النعناع الأخضر

ىريانى نانا فا ىيـاز ـ

Beryani Nana Fa Piyaz

التحضير

طبق رئيسي من اللحم والبصل والنعناع الأخضر. يقدّم مع الاعشاب الطازجة والخبز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس واربعون دقيقة.

ــ المقادير

٥ ملح ويهار بحسب ٥ كيلوغرام من كتف الرغبة العحل o ربع ملعقة صغيرة من ٥ نصف كيلوغرام من الكركم النعناع الاخضر مفروم

٥ اربع كؤوس من الماء ٥ حبتان من البصل مفرومتان

يقدم الطبق ساخناً.

والماء ثم يسلق مدة خمس وأربعين دقيقة.

والبصل في خلاط كهربائي حتى ينعم.

شيّ اللصوم «كالانتركوت» و «التورنيدو» و والشاتوبريان، و والروست بيف، يفرض تقليبها مرات عدة حتى تنضج جيداً. بعد تقليبها للمرة الثانية تخفف النار ويتابع الشيّ. وكلما كان اللحم سميكاً كلما استغرق نضَّجه وقتأ اطول.



Kabab Husayni

كباب اللحم مع البصل. من الأطباق الايرانية اللذيذة. يقدّم مشوياً مع الأرز أو السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

_ المقادير .

كيلوغرام من فيليه أو o عصير ليمونة حامضة فقد البق و o كلالة أوباع كاس من o ponds كبيرة الحجم الماء o do وبهار بحسب o زيت نباتي للقلي الرغمة الرغمة.

التحضير

ينظف اللحم ويقطع مع البصل الى مكعبات متساوية الحجم. يثلك اللحم والبصل في أسياخ معفيرة (من خشب التين) بحيث يحوي السيغ الواحد مكعين من اللحم ومكعب من البصل. ينثر اللح والبهار على اللحم وتغمر الاسياخ في الزيت ثم تقل حتى تحمر من الجهتين.

يمزج عصير الليمون مع الماء ويوزع على اللحم. يغطى ويترك الكل يغلي على نار خفيفة مدة ثلث ساعة. يقدّم الطبق مم الأرز أو السلطة.

كبابجيجار

Kababe Jigar

طبق رئيسي من الكبـد المشوي. يقـدّم الى جانب السلطـة والبطاطا المشوية أو المقلية.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

___ المقادير

o نصف كيلوغرام من كبد o ملح وبهار بحسب الغنم أو العجل الرغبة o ماء بارد مملح

التحضير

ينقع الكبد في الماء البارد الملح مدة ثلث ساعة. يصفى ويتـرك حتى يجف. ينزع عنه الجلد ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم.

تشك قطع الكبد في أسياخ الشي وينثر عليها الملح والبهار. يشوى الكبد على الفحم مدة خمس دقائق حتى ينضيج. يقدّم ساخناً.



اللحوم غذاء ضروري لجسم الانسان لغناها بالبروتيين. فالمبروتيين يقدي العضلات ويجدّد الخلايا ويساعد على نمو شعر الاطفال واظفارهم ويحمي اجهزة الجسم من العوامل الخارجية الخطيرة.

اللحوم من الاغذية التي لا تكاد تخلو منها مائدة. تُعلهى بطرق عديدة ونتميّز بنكهة لذيذة. غالبًا ما تقدم اطباق اللحوم، المشوية منها خصوصاً، الى جانب السلطة او المخلّلات.

كوفتيه نوكونثي

Kofteh Nokoshi

كرات من الكفتة بعصير العنب والخل. تقدّم مع الأرز أو السلطة والخبز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

__ المقادير

الكركم

 مبطة كبيرة مبشورة o نصف كيلوغرام من لحم ثلث كأس من عصير البقر المفروم ٥ كأس من دقيق الحمص ا العنب

 ملعقتان كبيرتان من المحقص الخل ٥ ملح وبهار بحسب

0 ىىضىتان الرغبة

 ثلث كأس من الماء o ربع ملعقة صغيرة من زیت نباتی للقلی

التحضير

يخلط اللحم جيداً مع الدقيق والبيض والبصل والملح والبهار والكركم. يضاف آلماء ويدعك الكل. يقطّع خليط اللحم باليد المبلولة بالماء الى كرات صغيرة. تقلى في الزيت الساخن حتى يصير لونها ذهبياً ثم تربّب في وعاء ويضاف اليها عصير العنب والخل.

يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضج الكرات. يقدّم الطبق ساخناً.





كوفتيه باجالي

Kofteh Baghali

التحضير

الحجم.

كرات من اللحم والأرز والشبث والفاصولياء. تقدم مع الخبز والمخلات واللبن الزبادي.

الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير

 نصف كيلوغرام من اللحم المفروم
 ربع كيلوغرام من الارز
 نصف كيلوغرام من الفاصولياء العريضة
 ملح وبهار بحسب الرغبة

و ثلاثة أرباع كاس من الشبث المغروم
 و بصلة كبيرة مفرومة
 و زيت نباتي للقل
 نصف ملعقة صغيرة
 من الكركم

0 أربع كؤوس من الماء

يسكن الزيت في وعاء ويقل فيه البصل حتى يصير لونه نفعياً، ينثر عليه الكركم وقايل من الملح، يخلط الكل جيداً ثم يصب الماء ويترك حتى يغلى. تضاف كرات اللحم الى الوعاء وتترك تغلي على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى تنضيع. يقدم الطبق ساختاً أو بارداً، بحسب الرغبة.

يطهى الأرز مع كأس ونصف من الماء حتى ينضبح. يترك ليبرد

يدعك الخليط جيداً باليدين ويقطع الى كرات متوسطة

ثم يخلط مع اللحم المفروم والشبث والفاصولياء والملح والبهار.

خوريشت سارجون جيشكي

Khoresht Sarghon Jeshki

كرات من اللحم بصلصة الطماطم. تقدّم مع الأرز مزينة بشرائم البطاطا المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

__ المقادس

التحضير

ه بصلة ملاومة هن الكركم (الزعفران هن الكركم (الزعفران البقر الملوم الهندي) معقدات كبيرات من معقدات كبيرات من الطماطم الكلأفة منافرة المعامل الكلأفة (رباع كاس من (ربات نباتي للقل اللها ا

يخلط اللحم مع الملح والبهار والكركم ثم يدعك الخليط جيداً باليدين حتى يتماسك ويقطع الى كرات صغيرة. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة. يقل فيه البصل حتى يذيل. تضاف كرات اللحم وتقلى حتى تحمر جيداً. ينثر الملح والبهار ثم يصب الماء مع صلصة الطماطم. يغطى الوعاء ويتابع المله مدة تصف ساعة حتى تتضيح كرات اللحم، تقدم

ساخنة مع البطاطا المسلوقة أو المقلية.

خورىيىتىسىب.

Khoresht Sib

لحم مع شرائح النقاح. من الاطباق الايرانية المميزة. يقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاثة ارباع.

ـــ المقادير ــــ

٥ كاسان من الماء

٥ ربع ملعقة صغيرة من كيلوغرام من لحم الغنم القرفة او البقر ٥ ملح وبهار بحسب o بصبلة مفرومة ناعماً الرغبة ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ خمس حبات من التفاح زيت الذرة او سمن o ثلاث ملاعق صغيرة من نباتى عصبر الليمون الحامض و نصف ملعقة صغيرة ٥ ملعقة كبيرة من السكر من الكركم (الزعفران الإسمر الهندي)

التحضير

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات مترسطة الحجم. بقلى البصل في ملعقة من الزيت حتى يذبل وينثر عليه الكركم والقرة، يضاف اللهم ويقلب جيداً حتى يحمر، يضاف الماء والمهار ويترك الخليط حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع طلع على نار خفيفة مدة ساعة وبنصف حتى يقارب اللحم النضج.

يقشر التفاح ويجوف. يقطع الى شرائح تقلى بما تبقى من الزيت مدة خمس دقائق وتضاف الى اللحم. يتابع الطهو على النار مدة ربع ساعة ثم يضاف عصب الليمون والسكر. يترك الكل على النار مدة خمس دقائق الحرى.

يقدم الطبق ساخناً.

خوريشت البالو فا سيب

Khoresht Albaloo Fa Sib

لحم مع التفاح والكرز. طبق رئيسي شهى الشكل ولذيذ الطعم. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة واربعون دقيقة.

_ المقادس

التحضير

٥ كاس ونصف من الكرز ٥ كيلوغرام من لحم الغثم الحامض (الخالى من o ملعقتان كبيرتان من النوى) المتوسط الحجم زيت نباتى القلى ٥ عصير نصف ليمونة ٥ ملح ويهان بحسب حامضية ه بصلة مقطعة 0 اربع حبات من التفاح الحامض المتوسط

قاتماً ثم بنثر الملح والبهار. يغمر الخليط بالماء ويترك حتى يغلي. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة ونصف الى أن ينضب اللحم. يقطع التفاح الى شرائح ويضاف الى الخليط مع الكرز

يغسل اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم. يحمّر البصل في الزيت ويضاف اليه اللحم. يقلّب حتى يصير لونه

وعصير الليمون وقليل من الماء. يغطى الوعاء ويتابع الطهو مدة عشر دقائق. يقدم الطبق ساخناً مع ارز الشلو (راجع ص ٤٩)،

خەرىشت السالە .

Khorisht Albaloo

التحضير

طبق من اللحم مع الكرز وعصير الليمون الحامض والسكر. يتميز

بنكهة محببة. يقدم الى جانب ارز الشلو.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

_ المقادير

الرغبة

 نصف کیلوغرام من لحم ٥ كاس من الماء نصف ملعقة صغيرة الغثم الهبر ربع كيلوغرام من الكرز الحامض الخالي من

النوى ٥ بصلة كبيرة مفرومة ٥ ربع كأس من زيت

نباتى للقلى ٥ نصف ملعقة صغيرة من القرفة

الاسمر o ملح وبهار بحسب الرغية

الهندي)

من الكركم (الزعفران

٥ ثلاث ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض

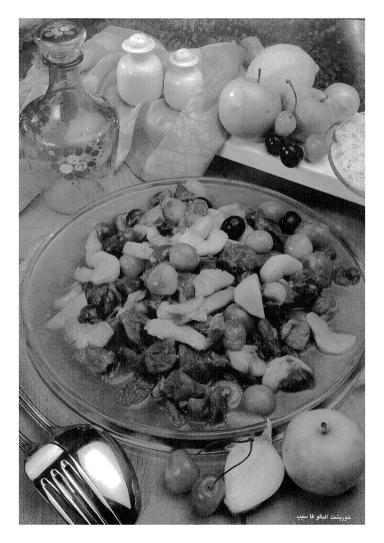
ملعقة كبيرة من السكر

يقلى البصل في الزيت حتى يذبل وينثر عليه الكركم. يحرك الكل مدة دقيقتين. يضاف اللحم ويقلّب حتى يحمر. يصب فوقه الماء ويرش عليه الملح والبهار والقرفة. بغطى الوعماء ويطهى الخليط على نار خفيفة مدة خمسين دقيقة. يضاف الكرز ويتابع الطهو مدة عشر دقائق ثم يضاف السكر وعصير الليمون. يغطى ويترك على النار مدة خمس دقائق اخرى،

ينظف اللحم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم.

يقدم الطبق ساخناً الى جانب ارز الشلق (راجع ص ٤٩).

لليمون الحامض فوائد عدة. الطبيب العالمي الدكتور مملتون، يقول: ان الليمون دواء فعّال في مقاومة أمراض الفم، وخصوصاً تلك التي تؤدى الى تخلخل الأسنان وسقوطها المبكر.





طيق من اللمم مع الفائهة والسكر الاسمر. يقدّم ال جانب الارز المسلوق. عدد الاشخاص، سنة، مدة التحضين ربع ساعة. مدة الطهون

ساعة ونصط. ____ للقادير ___

ه بمئة طروعة ن كيلوغراء من قطة ن ربع كاس من حيات العجل المنزوع عظمه الشعش للجلقة (ملسم ن تلاثة أرمام كأس من كل منها ال تصطين) شرائح الدراق المجلف ه ثلث كأس من السكر ه ملح و بهار بحسب MwY الرغبة ه ملعقتان کبیرتان من ه نصف طعقة من الكركم عمسر الليعون الحامض (الزعفران الهندي) ن ڏلاڪ کؤوس من لٺاء ن ذلالة اربام كاس من و طعقتان کبیرتان من الخوخ (الخالي من سعن نباتي

النوى) التحضير

يقط القدم إلى مكتبات مسلبية توضع في وماء كيه. تُفعر يالته ويشفت النها التا ويقال الويمان القدم من تر غفية دو تسابة في وماء مغض. أن من يؤد، يشدر عنه الكركم يقل البياض في السندي تشاف القائمة ويدرات الكركاء الكركاء التي مها. يوبل التقيمة ويقرأ على القدم قع يعاد أن القل معاد تصف سابة المسابقية على القدم قع يعاد أن القل معاد تصف سابة السياحة على تقدم المائة القدم بيناسف أنه الشكر ومدير النيان ويجان ويصد في طبق التقديم. Morgh Chiken Pore

التحضير

دجاج محشو بالفاكهة والبصل والتوابل والسكر. يقدم الى جانب الأرز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

___القاند

٥ حيتان من التفاح ٥ دجاجة كبيرة نزن ثلاثة مقشرتان ومقطعتان كيلوغر امات ٥ ملح وقلقل اسود و بصلة مفرومة بحسب الرغبة ٥ زيدة للدهن ٥ ملعقة صنغيرة من ٥ ربع كيلوغرام من القرفة الخوخ (منزوع منه نصف ليمونة حامضة النوى) ٥ ربع كاس من الماء ٥ ربع كيلوغرام من ه سکر استر تحسب المشمش المجفف الرغية والمقطع ملعقة كبيرة من الزبدة o ملعقتان كبيرتان من

يقل البصل بالزيدة حتى يذبل. يضاف الخرخ والعنب والمشمش. يصرك الكل صدة دقيقتين. يصب الماء ويغظى الرعاء، يتزك الخليط على نار خطيلة مدة عشر دقائق حتى يتبخّر السائل ثم يضاف التفاح والقرفة والملح والفلفل الاسوي والسكر. ينظف جوف الدجاجة وخارجها. تحضى بالخليط وتخاط

ينظف جوف الدجاجه وخارجها، تحقى بالحليط وتحاط فتحتاها (العليا والسفلي) بالخيط والابرة، تفرك بالليمرن المقطع والملح والفلفل، تدهن بالزبدة وتوضع في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة،

يدخل الطبق الى فرن حار مدة ساعتين أو أكثر. تسقى اللىجاجة بالزبدة مرات عدة وتقلب من وقت الى آخر حتى تحمر من جواندها كافة.

يمكن تغليفها بررق المينيوم قبل ادخالها الى الفرن على ان يرفع الورق قبل نهاية الطهو بنصف ساعة حتى تحمر الدجاجة.

تقدّم ساخنة مع ارز الشلق (الوصفة ص ٤٩).

جوجا كباب

Joja Kabab

التحضير

كل واحدة منها الى ست قطع.

كباب الدجاج المشوي مع الطماطم. يقدّم الى جانب الأرز أو

صلصة المايونيز.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: اربع ساعات.

ـــ المقادير ــــ

العنب (منزوع بزره)

o دجاجتان صغيرتان نتن و نصف كاس من عصير الواحدة كليوغراماً الليمون الحامض المستودة الحجاج وبطار بحسب ميشورة الحجاجة من الخصاحية من وخسس حبات من المعادي كبيرة من و خسس حبات من

وبي المعاطم الطماطم الزيدة

ثلاث أو أربع ساعات في الثلاجة. تقلب القطع من وقت الى آخر ثم تشك في سنة أسياخ للشي (تشك القطع السميكة في الوسط). تدمن قطع الدجاج بالسمن أو الزيدة وتشوى على الفحم

تقطع كل دجاجة الى قطعتين. ينزع عظمها ثم يقطع نصف

يمزج البصل المبشور مع الملح والبهار وعصير الليمون في وعاء كبير. تضاف قطم الدجاج الى المزيج وتنقم فيه مدة

مدة تراوح بين عشر دقائق وربع ساعة مع دهنها من وقت الى آخر بالسمن وتقليبها حتى لا تحترق

تقطع الطماطم، تدهن بالسمن وتشك بالأسياخ، تشوى على الفحم مدة دقيقتين حتى تنضج.

تقدم قطع الدجاج والطماطم ساخنة مع الأرز.



طبق ايراني رئيسي، السلسه الدجاج وعصير الرمان. شهي الشكل. يُقتَم في المتاسبات الدرسمية مدريناً بالتجوز وحبّ

الرمان. عدد الالتخاص: اربعة. مدة التحضيع: نصف ساعة. مدة الطهر: مناطان.

__ القادر ___

ن كاس وتصف من عصير Talas d šku o ه ملعقة منفيرة من البهار ٥ ملعقة كبيرة من عصبر ن طعقة صغيرة من اللح الليمون الحامض ن طعقتان كبيرتان من ن ملحقتان کبیرتان من سمن شائي او من Sunty (Sunty Savill 1 وريم كاس من الحوذ Assis Sud Alies O اللقروم للتزيين ٥ هُبُ الرمان ن كاس من الجوز القروم

التحضير

تُنطف الدجاجة جيداً وتُعسل ثم تقسم الى اربعة السام. تذوّب ملطقة كبيرة من السمن أو الزيدة في وعاء على تار متوسطة وتقلي قطع الدجاج. يضاف الملج والبهار وتقلب قطع الدجاج حتى يصبح اونها

لدهياً، كلور من اللرؤسطين من السمن.
يضاف ما يقيل من السرز ويقل به البسل القريم من
يضاف ما يقيل من السرز ويقل به البسل القريم الماشكر
يحسر الرئان ويحسر اليوسن أيك الكل من اللازم
يضاف على البارة على الماشكر المنظمة المنظمة

ن طبق التقديم. يزيَّن سطح الدجاج بالجوز رحبُ الرمان، يؤكل سلفتاً الى حالت ارز الشام (الوصفة ص 44).



ماهىشيكامبور

Mahy Shikambor

سمك محشو بالبصل الأخضر والأعشاب. يزيّن بشرائح الليمون ويقدم مع الأرز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

__ المقادس

٥ ضلعان من البصل ٥ سمكة تزن كيلوغراماً الأخضى مغرومان ناعمأ ونصف الكيلوغرام ملعقتان كبيرتان من ٥ كاسان من خليط زيت الزيتون الاعشباب الطارجة ٥ ملح وبهار بحسب الرغية المقرومة ناعمأ ٥ بقدونس ورشاد وكزيرة (بقدونس، كزبرة، شىث، رشاد) عصبر ليمونة حامضة

وشيث وشرائح ليمون حامض للتزيين

التحضير

تنظف السمكة وتنزع حراشفها، تفرك بالبهار والملح من الداخل والخارج وتترك جانباً.

تمزج ملعقة كبيرة من الزيت مع ملعقة كبيرة من عصير الليمون. تضاف اليها الأعشاب والبصل والملح والبهار. يخلط الكل جيداً. يحشى جوف السمكة بالخليط ثم تختم الفتحة بعيدان خشبية أو تخاط.

تشق السمكة طولياً في ثلاثة أمكنة من كل جهة، توضع في طبق مدهون بالزيت. يصب فوقها ما تبقى من الزيت وعصير الليمون. بدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة خمسين دقيقة تسقى في خلالها بعصير الليمون الى ان تطرى وتنضج. تخرج السمكة من الفرن، تربّب في طبق التقديم وتزيّن

بشرائح الليمون والأعشاب. يقدم الطبق ساخناً مع الأرذ.





دولمه كالام

Dolmeh Kalam

ملغوف محشق باللحم والارز والحمص والبقدونس والكزبرة. صلصته من الطماطم والسكر والخل، تضغي عليه مذاقــاً ممدزاً.

عدد الاشدخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة.

ـــــ المقادين

انصف كيلوغرام من لحم
الغنم الغروم
ملعقتان كبيريان من
زيت الذرة
مغرومتان ناعما
مغرومتان ناعما
المتان وعشرون قطعة
من ورق الملفوف
حدورة كماس من الكزيرة
المؤومة ناعما
المؤومة ناعما
ما ربع كاس من الكزيرة
المؤومة كاسم المؤوس خالسوفس من الكزيرة
ما ربع كاس من الكؤيرة
ما وربع كاس من الكؤيرة
ما وربع كاس من الكؤيرة
ما وربع كاس من المؤونس
من المؤ

المقروم

ربع كاس من الحمص
 (كل حية منه مقسومة
 ه ملعقة كبيرة من الكركم
 (الزغفران الهندي)
 ملح وبهار السود
 بحسب الرغبة
 نصف كاس من السكر

الإسمر o نصف كأس من خل التفاح

ست حبات من الطماطم
 کاس ونصف من الماء

التحضير

تقل بصلة في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبر لونها ذهبياً. ينثر عليها الكركم والملح والبهار وتحرك. يضاف اللحم ويقل حتى يصبر لوته قاتماً. ينثر البقدونس والكزبرة. يخلط الكل جيداً ثم يضاف الارز وكأس من الماء والحصص.

يغطى الوعاء ويترك الخليط يغلي على نار خفيفة مدة ثلث ساعة.

يسلق ورق الملفوف مدة خمس دقائق حتى يطرى ثم يصفى، تقسم كل ورقة الى قسمين (أذا كانت كبيرة الحجم) ويربال منها الضباء القاسي، ويرزع عليها مقدار ملعقة من الحشر، تلف الابراق على شكل اصابح، ترتب في وعاء ويصب فوقها نصف كاس من الماء، يغطى الوعاء ويزك يغلي على نار خفية مدة عشر دقائق.

تقلى البصلة الثانية في ملعقة كبيرة من الذيت حتى تذبل. تضاف اليها الطماطم والملح والبهار والسكر والضار. يخلط الكل جيداً ويترك الخليط يغني على نار خفيفة مدة خمس دقائق ثم يصفى ويوزع على ورق الملفوف. يتابع الطهو مدة ريم ساعة اضافية.

يرتب الملفوف في طبق التقديم. تصب فوقه الصلصة . المتبقية في الوعاء. يقدم الطبق ساخناً.

فوديشت لوب

Khoresht Lubieh

فاصولياء باللحم والجزر. من الاطباق الايرانية الرئيسية. تقدم

الى جانب الارز.

عدد الإشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وتصف.

التحضير

_ المقادس _ o ثلاث كؤوس من الماء ٥ بصف كيلوغرام من لحم الغدم او البقر مسلوق o ربع ملعقة صغيرة من القرفة ٥ بصلة مفرومة ناعماً o ملح و بهار اسود وكركم و ثلاث ملاعق كبيرة من بحسب الرغبة زيت الذرة او من سمن o ملعقتان كبيرتان من نباتى عصير الليمون الحامض ٥ نصف كيلوغرام من o ملعقتان كبيرتان من القاصولياء الخضراء صلصة الطماطم المكثفة (لوبياء) ٥ حبتان من الجزر

(ربّ)

بقدّم الطبق ساخناً.

شولة خالمبار

Shola Khalmbar

سطحه قطع من الزيدة. يقدّم الطبق ساخناً.

طبق رئيسي من السبانخ مع العدس والكزبرة والكمون. يقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان، مدة النقع: ست ساعات .

_ المقادير

مقطعتان الى شرائح

 نصف ملعقة صغيرة نصف کیلوغرام من اوراق السبانخ الطازج ٥ ربع كيلوغرام من الزيدة العدس البنى اللون ٥ نصف ملعقة صغيرة من الكمون

فص من الثوم مدقوق

من الكزيرة الجافة ملعقة كبيرة ونصف من

٥ ملح ويهار اسود بحسب الرغبة

لتحضير طبق من الفاصولياء ينصح بنقعها بالماء وغسلها به مرات عدّة لتجنّب آثارها السلبية على الصحة. تنقع مدة ليلة كاملة، ويغير ماؤها في اليوم التالي. تغلى على النار وتصفّى ثانية من الماء. تغسل تحت الماء الجارى وتطهى لتنضيج تماماً.

يقطم اللحم الى مكعبات صغيرة. يقلى البصل في ملعقة

كبيرة من الزيت حتى يذبل. ينثر الكركم ويحرك جيداً ثم

يضاف اللحم ويقلى حتى يصير لونه قاتماً. يضاف الملح

والبهار والماء. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة مع

تنزع خيوط الفاصولياء الجانبية ويقطع كل منها الى

يحرك الخليط بضع دقائق. تضاف الخضر الى اللحم مم

القرفة وصلصة الطماطم وعصير الليمون. يتابع الطهو مدة

ساعة. يغسل السبانخ ويفرم ناعماً. يطهى مدة نصف ساعة

يصفى العدس ويضاف إلى السيانخ. يتثل الخليط بالكزيرة

حتى ينضج من دون أن يضاف اليه الماء ثم يرفع عن النار.

والكمون والثوم والملح والبهار. يحرك الكل جيداً وتوزع على

قسمين او ثلاثة. تقلى مع الجزر في ملعقتين كبيرتين من

التحريك من وقت الى آخر حتى ينضع اللحم.

نصف ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة.

تجدر الاشارة الى وجوب مضغ الفاصولياء جيداً في اثناء تناولها وعدم الاكثار منها.

التحضير

ينقع العدس مدة ست ساعات ثم يغسل ويسلق مدة



ابجوشت لوبيه جيرميز

Abghosht Lubiyeh Ghirmiz

طبق رئيسي من الفاصولياء الحمراء واللحم. يقدّم الى جانب المصل والمخللات والاعشاب الخضراء.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اثنتا عشرة ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف، مدة النقع: عشر ساعات .

_ المقادير .

كيلوغرام ونصف	0 ملعقة صغيرة من
الكيلوغرام من لحم	الكركم (الزعفرانالهندي)
كتف الغنم	 ثلاث ملاعق كبيرة من
وبصلة مقطعة الى شرائح	صلصة الطماطم المكثّفة
رقيقة	(ربّ)
ملعقة كبيرة من الزبدة	٥ ملعقة كبيرة من عصير
او من سمن نباتي	الليمون الحامض
كأسان من الفاصولياء	٥ ملح وبهار بحسب الرغبة
الحمراء .	٥ خمس كؤوس من الماء

التحضير

تغسل الفاصولياء وتنقع بالماء في اليوم السابق لطهوها. ينزع الدهن عن اللحم. يغسل اللحم ويوضع في وعاء كبير ويضاف اليه الماء واللصمل والكحركم والزيدة (أو السمن) والفاصولياء والملح والبهار. يترك الخليط حتى يغلي ثم تخفف

يتابع الطهو مدة ساعة ونصف ثم تضاف صلصة الطماطم وعصير الليمون وقليل من الماء بحسب الحاجة. يترك الخليط على النار مدة اربعين دقيقة حتى ينضيج.

على النار مدة اربعين دقيقة حتى ينضيج. يرفع اللحم من الخليط ويقطّع الى قطع متوسطة الحجم. يرتب

في طبق التقديم ويصب فوقه الخليط ثم يقدم. اذا استعملت الفاصولياء المعلبة، تضاف الى الخليط قبل نصنف ساعة من بلوغه مرحلة النضبج.





دولمه سيب

Dolmeh Sib

تفاح محشو باللحم والبصل والتوابل. من الاطباق الايرانية الرئيسية. يقدّم مشوياً مع الصلصة المحضرة.

الكمية: الثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

ـــ المقادير

٥ ربع كأس من السكر ٥ اثنتا عشرة حبة من الإسمر التفاح الكبس الحجم ملعقتان كبيرتان من معطة مفرومة ناعماً الارز o نصف كيلوغرام من لحم ه نصف ملعقة صغيرة البقر المفروم من القرفة ٥ اربع ملاعق كبيرة من o رشعة من الملح والبهار سیمن نباتی او من الاسود الزيدة ٥ ملعقتان صغيرتان من ٥ نصف كاس من الماء السنكر ٥ ربع كاس من الخل

التحضير تسخّن ملعقتان كبيرتان من السمن او الزبدة في مقلاة

سحن ملعقدان خبرين من استمار الريدة و صحيحا ويقل فيها البصل حتى يذبل. يضاف اللحم ويقلب على نار متوسطة حتى بيدا لونه يحمر يضاف الارز والقرفة والملح والبهار الاسود وربع كاس من الماء. يخلط الكل ويطهى مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

ينسل التفاح. يزال القسم العلوي من كل حبة ويحتفظ به جانباً. يجوّف التفاح ويحتفظ بلبّ. ينثر قليل من السكر الاسمر داخل كل تفاحة. تحشى بخليط اللحم وتعظى بالقسم المحتفظ به ثم يرتب التفاح المحشن في طبق خاص بالغرن. يخلط نصف كمية اللبّ مع ربع كأس من الماء، يصبّ على

جوانب التفاح وتوزع عليه الكمية المتبقية من الزبدة. يغطى الطبق بورق المينيوم ويدخل الى فرن سلخن مدة نصف ساعة.

تنزع ورقة الالينيوم. يخلط السكر الابيض مع الخل. يصب فوق لب التفاح ويخلط من جديد.

يغطس التفاح بالصلصة ويعاد الى الفرن مدة عشر دقائق (من دون ان يغطى الطبق) حتى ينضب ويطرى.



خوريشت قيمة بادمجان

Khoresht Kima Badimjan

باننجان مع اللحم والحمص والطماطم. من الاطباق الايرانية

الرئيسية، يقدم الى جانب الارز.

عدد الإشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة النقع: اربع ساعات.

_ المقادير __

٥ ثماني حبات من ٥ نصف كيلوغرام من لحم الطماطم الغنم المفروم ٥ نصف ملعقة صغيرة ملعقتان كبيرتان من من الكركم (الزعفران سمن نباتی او من زیت الهندي) الذرة ٥ ثلاث حبات من ٥ بصلة مقرومة العاذنحان ٥ نصف كاس من الحمص ٥ ملح ويهار اسود بحسب الرغبة ٥ كاسان من الماء

التحضير

ينقع الحمص في الماء مدة اربع ساعات. يقل البصل في السمن حتى يصير لونه ذهبياً. ينثر عليه الكركم والملح والبهار ويحرك الكل جيداً.

يفسل اللحم ويجفَف. يضاف الى البصل ويقلُب مدة ثلاث دقائق حتى يصبح لونه قاتماً. تخفف النار. يصب الماء تم يغطى الوعاء ويترك يغلي مدة ساعة. يقشر الباننجان ويفسل ثم يقطع الى اربع قطع طولية، ترش بالملح وتترك في مصفاة مدة تصف ساعة ثم تفسل وتجفف.

يقى الباذنجان في الزيت حتى يحدّ من الجهتين ثم يجفّف على ورق نشاف. يضاف العمم والطماطم الى خليط اللعم. يغطى الوعاء ويترك الكل يغلي مدة ثلث ساعة اضافية الى ان يشمح العممى. يضاف الباذنجان المقلي ويتابع الطهو مدة ربع ساعة اخرى. عقد الطفة ساخناً.

خورىشتبه

Khoresht Beh

لحم مع السفرجل. من الاطباق الايرانية الشهية. مذاقه مزيج من الحلو والحامض. يقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

_ المقادير _____

٥ ربع ملعقة صغيرة من كيلوغرام من لحم الغنم القرفة او البقر ٥ كاسان من الماء ٥ بصلة كبيرة مفرومة ناعمأ o ملح وبهار بحسب الرغية ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ اربع حبات من السفرجل سمن نباتی او زیت ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من نباتى عصبر الليمون الحامض ه نصف ملعقة صغيرة ٥ ملعقة كبيرة من السكر من الكركم (الزعفران الإسمر الهندى)

التحضير

يقدّم الطبق ساخناً.

ينظف اللحم ويقطع إلى مكعبات متوسطة الحجم.
يقل البصل في ملحقة كبيرة من الزيت. ينثر عليه الكركم
والقرقة ثم يضاف اللحم ويقلب حتى يحمر، بضاف الماء
والمع والمع والمع والمع المعاد ويتابع
المطهو على نار خفيقة مدة ساعة ونصف إلى ان ينضح اللحم.
يقشر السفوجل وينزع بزره، يقطع إلى شرائع عرضية تقلى
بما تبقى من الزيت مدة عشر دقائق ثم تضاف إلى اللحم.
يتابع المطهو على نار خفيقة مدة خمس وعشرين دقيقة حتى
ينضج السفوجل، يضاف عصدير الليمن والسكر. يقلب الخليط
المغرجا، يضاف عصدير الليمن والسكر. يقلب الخليط

٤٥



Khoresht Bamiyeh

طبق رئيس من البامياء مع اللحم والبصل وصلصة الطماطم. يقدم الل جانب الأرن عبد الإلسفاس؛ سنة، مدة الشعطين؛ عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمسون دقيقة.

--- اللقادير ----نصف كيلوغرام من ن ملحقتان كيبرتان من سمن نبائي او من زيت العامياء الخضراء ن كيلوغرام من لحم الغذم ه حيثان من البصل او البقر منزوع عظمه مغرومتان وخصف طعقة صغيرة و نصف طعقة صغيرة من الكمون من المعكو ه علج و بهار بحسب ه ملحقة كبيرة من عصير الليعون الحامض وطعقة كميرة من صلصة

الطماطم المُكْفَّة (رث)

يقل البصل ف ملعقة كبيرة من السمن حتى يصبر لوته ينتقف اللجم ويقطع الى مكعبات متوسطة الحجم تضاف الى البصل مع اللح والبهار وتقلي مدة ثلاث دفائق حتى يصدر

ينثر الكمون ويحرك جيداً. يغمر الخليط بالناء ويثرك حتى يغلى ثم تخفف الذار ويغطى الوعاد. يتابع الطهو مدة ساعة وتصف الى أن يطري اللحم ويتضبح. تضاف صلصة الطعاطم والسكر. تفسل البامياء الخضراء ويقطع عظها. تقل في ما ثبقى من السمن حتى تحص تضاف الى خليط اللحم ويتابع الطهو مدة ثلث ساعة حتى تنضج الباسياد. يوزع عصب الليمون على الخليط ثم يرقع عن النار. يقدُم الطبق ساخناً.

جه دمة سيزي

Ghorma Sabzi

طبق من اللحم مع الخضر والزعفران. يكسبه الليمون الحامض المجفف نكهة لذيذة. يقدّم الى جانب الأرن.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلاثة أرباع.

ـ المقادس

٥ ثلاثة أرباع كيلوغرام ٥ كاسان و نصف من من لحم الغنم أو البقر صلة مغرومة ناعماً ٥ ملعقة كبيرة من الكركم المفروم ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ كأس من السيائخ زیت نباتی او سمن المفروم ملعقتان كبيرتان من نىاتى ٥ ثلاث حيات من الليمون الكزيرة المحففة ٥ ملح ويهار اسود الحامض المجفف بحسب الرغبة ٥ كاسان وينصف من الماء

البقدونس المفروم ناعمأ ٥ كاسان ونصف من الثوم

التحضير

يجرّد اللحم من الدهن ويقطع الى مكعبات ثم يغسل ويحتفظ بالدهن جانباً.

يسخن نصف كمية الزيت في مقلاة ويقلى البصل. يضاف اليه الكركم ويحرّك، تقوّى النار وتوضع قطع اللحم وتقلّب جيداً حتى تحمرٌ ثم تخفف النار. يصب الماء. يثقب الليمون المجفف بالشوكة ويضاف مع الملح والبهار الاسود. تغطى المقلاة ويقلى الخليط مدة ساعة الى أن يقارب اللحم النضيج.

تقلى الخضر المفرومة في الدهن بضع دقائق وتضاف البها قطع اللحم. يسخن ما تبقى من الزيت في وعاء. تقلب فيه الكزبرة (من دون ان تذبل) ثم توزع على اللحم.

يتابع الطهو مدة تراوح بين نصف ساعة وثلاثة أرباع الساعة حتى ينضب اللحم جيداً وتنضب الاعشاب. ينثر الملح والبهار ويحرك الخليط.

يرفع الليمون المجفف ويقدم الطبق ساخناً مع ارز الشلو.



Shelo

أرز مسلوق بالزيدة. من الأطباق التي يتميز بها المطبخ الايراني. يقدم الى جانب اللحوم والسمك والخضر.

عدد الإشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربع ساعات، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

> _ المقادير ملعقتان كبيرتان من o كاسان من الأرز سمن نباتی او من المسماتي الزيدة ٥ ثماني كؤوس من الماء ٥ ملعقتان كسرتان من ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من

> > الملح

التحضير

ينقى الأرز ويغسل جيداً. ينقع بالماء مع ملعقتين كبيرتين

الماء

من الملح مدة أربع ساعات ثم يصفى.

تُغلِ ثماني كؤوس من الماء. يضاف اليها الارز مع ملعقة كبيرة من الملَّح ويترك حتى يغلى مدة ست دقائق الى ان ينضح قليلًا. يصفى ثم يغسل مرات عدة ليتخلُّص من النشاء.

تذوب الزبدة في ملعقتين كبيرتين من الماء. يترك المزيج حتى يغلى ويوضع نصف كميته في الوعاء الذي استُعمل لطهو الأرز. توزع عليه كمية من الأرز تكفى لتغطية قعر الوعاء ثم يضاف ما تبقى من الأرز ويرتب على شكل هرم يُثقب في ثلاثة أو أربعة أماكن ويصب عليه مزيج الزبدة المتبقى. يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق.

بتابع الطهو على نار خفيفة مدة خمس وعشرين دقيقة. برفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء آخر يحوى ماءً بارداً. بحرك الأرز ويرتب في أطباق. بقدّم ساخناً.

بولو ميضيه

Polo Mifeh

التحضير

ارز مع اللحم والجوز والفاكهة. من الأطباق الايرانية الشهية. يقدم ساخناً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمسون دقيقة.

_ المقادير

٥ ربع كاس من الجوز ٥ كاس ونصف من الأرز ٥ ملعقتان كبيرتان من البسماتي عنب الثعلب (التوت) ٥ ملعقتان كبيرتان من

٥ ربع كأس من المشمش سمن نباتی او من المجفف والمقطع الزيدة ٥ فلفل أسود بحسب ٥ بصلة مفرومة ناعماً

الرغبة ٥ ربع كيلوغرام من اللحم ٥ ملعقتان صغيرتان من الهبر المفروم ناعمأ

الملح و نصف ملعقة صغيرة ٥ ماء بحسب الحاجة من القرفة ٥ كاس من الكرز الحامض

والملح والفلفل والأرز. يصب الماء البارد في الوعاء بحيث يغمر

يغسل الأرز حيداً ثم يصفى.

ذهبياً. يضاف الكرز مع القرفة والجوز والعنب والمشمش الخليط بمقدار اصبعين. يغطى الوعاء باحكام ويطهى محتواه على نار خفيفة مدة خمسين

يقلى البصل واللحم في السمن حتى يصير لون البصل

يحرك الأرز بالشوكة ثم يقدم.

الارز غذاء اساسي بالنسبة الى نصف سكان العالم تقريباً. في بلاد الشرق الاقصى (الصين، اليابان، اندونيسيا) يعتبر الارز الغذاء الاهل للسكان. تلك المناطق كانت المهد الاول للارز ويعتقد ان منبته كان في الهند الشرقية اصلاً، ومنها انتقل الى المناطق المجاورة فإلى بقية بلاد العالم.



كالام بولو

Kalam Polo

طبق رئيسي من الارز والملفوف. يقدم الى جانب اللبن الزبادي. عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

_ المقادير

٥ ربع ملعقة صغيرة من ربع کیلوغرام من القرفة الملفوف الأبيض o كاسان من ارز الشلو ملعقتان کسرتان من (الوصفة ص ٤٩) صلصة الطماطم المكثفة المسلوق قليلًا (ربً) مذوبتان في ربع كاس ملعقتان کبیرتان من من الماء ملعقتان كبيرتان من سمن نباتی او من زيت الذرة الزيدة ملح وبهار بحسب الرغبة o ملعقتان كسرتان من الماء معطة مفرومة

التحضير تنقى أوراق الملفوف وتغسل. يسخن الزيت في مقلاة كبير،

تنقى أوراق الملفوف وتفسل. يسخن الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى فيها البصل والملفوف. ينثر الملح والبهار والقوفة ويخلط الكل جيداً. تضاف صلصة الطماطم وتحرك. يغطى الوعاء ويترك على النار مدة خمس دقائق.

تذرّب الزبدة في ملعقتين من الماء وتترك على النار حتى تغلي ثم يصب نصف كميتها في الوعاء الذي استعمل لسلق الأرز.

يوزع قليل من الارز في قعر وعاء ويغطى بطبقة من خليط الملفوف. تكرر العملية حتى الانتهاء من مقادير الارز والملفوف. يُنقب الارز في ثلاثة أو أربعة أماكن ويصب مزيع الذيدة المنتهى يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق. يرفع الخطاء ويغطى الارز بقطعة قماش ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضح الارز والملفوف.

يقدم الطبق ساخناً.

Zirishk Polo

التحضير

أرز باللوز والبصل والبرباريس. من الأطباق الإيرانية

الرئيسية. يقدم الى جانب الدجاج المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعية، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة، مدة النقع: اربع ساعات.

__ المقادس

0 بصلة كبيرة الحجم الكركم مقرومة ٥ ملعقة كسرة من سمن o نصف کاس من نباتي او من الزيدة البرباريس ٥ مقادير ارز الشبلو ٥ نصف كأس من اللوز o ملعقتان كبيرتان من (المذكورة في ص ٤٩) السكر

0 نصف ملعقة صغيرة من

الزيدة المتبقى. يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد البخار. يرفع الغطاء ويغطى الأرز بقطعة قماش ثم

تنتهى كمية الأرز وخليط اللوز.

ويخلط الكل جنداً.

بغطاء الوعاء. بتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

Shereen Polo

ارز مع الزبيب واللوز، يكسبه قشر البرتقال نكهة لذيذة. يقدم الى جانب اللحوم والاسماك.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ساعتان.

ـ **المقادي**ر.

٥ ست ملاعق كبيرة من ه نصف کیلوغرام من زیت نباتی او سمن الأرز البسماتي o بصلة مفرومة نباتى ٥ كاس من الزبيب ٥ قشر اربع حبات من ٥ ملعقة كبيرة من السكر الدرتقال نصف ملعقة كسرة من o ثلاثة ارباع كأس من الكركم اللوز المقشر او الفستق ٥ ملح بحسب الرغبة الحلبى المقشر والمقطع

التحضير

ينقى الأرز ويغسل جيداً. ينقع في الماء مع ملعقتين كبيرتين من اللح مدة ساعتين ثم يصفى.

يقلى البصل في ملعقتين كبيرتين من الزيت حتى يصبر لونه ذهبياً. يضاف اليه الملح واللوز أو الفستق الطبي وقشر البربقال والزبيب. ويقلب الخليط مدة أربع دقائق. يوزع عليه السكر والكركم ويخلط جيداً.

يمزج الكركم في ملعقتين كبيرتين من الماء الساخن ويترك جانباً. يقشر اللوز ويقسم طولياً الى أربعة أقسام..

يقلى البصل في السمن حتى يـذبل. يضاف اللوز

توزع طبقة من الأرز على مزيج الزبدة وتغطى بكمية من

يثقب الأرز في أربعة أماكن بملعقة خشبية ويصب مزيج

خليط اللوز ثم ترتب طبقة أخرى من الأرز. تكرر العملية حتى

والبرباريس ويقلب الخليط مدة خمس دقائق ثم ينثر السكر

بصت مزيج الكركم قوق الخليط ويحرّك.

يملا ثلثا وعاء بالماء ويغلى على النار ثم يضاف الأرز مع ملعقة كبيرة من الملح. يترك يغلي مدة أربع دقائق ثم يصفى ويغسل بالماء البارد مرات عدة ليتخلّص من النشاء.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت مع ملعقتين كبيرتين من الماء. ترتب طبقة من الأرز فوق المزيج وتغطى بأخرى من خليط الزبيب واللوز. تكرر العملية الى ان تنتهى كمية الأرز وخليط الزبيب واللوز.

يثقب الأرز في أربعة أماكن حتى يتصاعد البخار. يترك على الذار مدة خمس دقائق ثم يوزع عليه الزيت. يغطّى الوعاء بقطعة قماش ثم بغطائه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى ينضب الأرز.

يقلب الأرز في طبق التقديم ويقدم ساخناً.



تاشان بولو

Tasheen Polo

أرز مع اللحم واللبن الزبادي. من الأطباق الايرانية الرئيسية. شهى الشكل ولذيذ الطعم. يعتبر غذاءً كاملاً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف، مدة التبريد: ثماني ساعات.

_ المقادس

 سضة مخفوقة ٥ ثلاثة أرياع كيلوغرام ٥ نصف ملعقة صغيرة من كتف الغنم من الكركم المدقوق ٥ كاسان من اللين o مقادير الأرز الشلو الزبادى (المذكورة في ص ٤٩) ٥ ملح وبهار بحسب

ال غدة

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم. ينظف ويوضع في وعاء كبير. يمزج اللبن الزبادي مع البهار والبيضة المخفوقة

والكركم ويصب المزيج فوق اللحم ثم يدخل الى الثلاجة مدة ثماني، ساعات.

بحضر الأرز بطريقة تحضير الشلق

تخلط أربع ملاعق كبيرة من الأرز المسلوق مع أربع ملاعق كبيرة من مزيج اللبن ويوزع الخليط على قسم من مزيبج الزيدة (راجع مقادير الشلو ص ٤٩)، ترتب فوقه قطع اللحم وما تبقّى من خليط اللبن الزبادى.

بثقب الأرز في أربعة أماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقى. يغطى الوعاء ويترك على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد البخار. يرفع الغطاء ويغطى الأرز بقطعة قماش ثم يغطى الوعاء. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة وربع.

يمكن طهو الأرز في صينية في فرن متوسط الحرارة مدة تراوح بين الساعة والساعة والنصف. يضرج من الفرن وتوضع الصينية في وعاء يحوى ماء بارداً مدة خمس دقائق. بقلب الـ «تاشين بولو» في طبق التقديم على شكل قالب ويقدم ساخناً

يمكن ترتيبه بملعقة في طبق خاص وتزيين سطحه بالأرز المحمص العالق في قعر الصينية.





شيفيد باجالو بولو

Shifid Baghaloo Polo

ارز مع الفول والشبث. يقدم الى جانب اللحم أو اللبن الزبادي. او المخللات.

عدد الاشتخاص: سبعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة، مدة النقع: ساعتان.

ـ المقادس

٥ نصف كيلوغرام من الارز البسماتي o ثلاث كؤوس من الفول الاخضر المقشر والمقطع طولياً الى قسمين ٥ ماء بحسب الحاجة

o كاس ونصف من الشبث المفروم والجاف ٥ ملح بحسب الرغبة ٥ خمس ملاعق كبيرة من

زیت نباتی او سمن نباتى

التحضير

ينقى الارز من الاوساخ ويغسل جيداً. ينقع بالماء المملح مدة ساعتين. يملا ثلاثة ارباع الوعاء بالماء ويغلى على النار. يضاف اليه الارزمع ملعقتين كبيرتين من الملح. يترك يغلي مدة خمس دقائق ثم يرفع، يصفى ويغسل بالماء البارد ليتخلّص من النشاء.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت في وعاء مع ملعقتين كبيرتين من الماء. يرفع الوعاء عن النار وترتب فيه طبقة من الارز وإخرى من الفول وثالثة من الشبث. تكرر العملية حتى تنتهي كمية الارز والفول والشبث بحيث يغطي الارز سطح الوعاء.

يثقب الارز في اربعة او خمسة اماكن كي يتصاعد البخار. يوزع ما تبقى من الزيت على سطحه. يغطى الوعاء بقطعة قماش ثم بغطائه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة ثلث ساعة حتى يطرى الفول.

يقلب الارز في طبق ويقدّم ساخناً مع اللحم.

اسلاميهاي بولو .

Islamboli Polo

التحضير

طبق رئيسي من اللوبياء مع اللحم والجزر والارز. يقدم الى جانب السلطة والمخللات والخضر الطازجة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربع ساعات، مدة الطهو: ساعتان.

_ المقادير

 نصف كيلوغرام من لحم ٥ ملح ويهار بحسب الرغية الغنم او البقر مسلوق o ملعقتان كبيرتان من مناة مفرومة ناعماً و ثلاث ملاعق كسرة من ٥ ثلاث كؤوس من الماء زيت الذرة او سمن ملعقتان كبيرتان من نباتى صلصة الطماطم المكثّفة o نصف كيلوغرام من (رت) القاصو لباء الخضراء ٥ ربع ملعقة صغيرة من (اللوبياء) الكركم (الزعفران ٥ حبتان من الجزر الهندي) مقطعتان الى شرائح o مقادير ارز الشيلو ٥ ربع ملعقة صنفيرة من

عصبر الليمون الحامض

(المذكورة ص ٤٩)

يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق حتى يتصاعد منه البخار. يرفع الغطاء ويغطى الوعاء بقطعة قماش ثم يعاد اليه غطاؤه. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة.

كانيــه

Kateh

صنف شعبي من شمال ايران، هو ارز الشلو السهل التحضير. يقدم على شكل قالب مقطع الى شرائح.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

ـ المقادير

القرفة

٥ كأسان وربع من الماء ٥ كاس ونصف من الارز ٥ ملعقتان كبيرتان من البسماتي سمن نباتی او من ملعقتان صىغىرتان من الزمدة الملح

التحضير

ينظف الارز ويغسل جيداً. يصفى ويوضع في وعاء مع

الماء المملح والسمن. يترك حتى يغلي على نار متوسطة مع التحريك من وقت الى آخر. تخفف النار ويغطى الوعاء ثم يترك على نار متوسطة مدة اربعين دقيقة حتى يتبخر الماء وينضح الارن

يقطم اللحم الى مكعبات صغيرة. يقلى البصل في ملعقة كبيرة من الزيت حتى يذبل. ينثر عليه الكركم ويحرك جيداً.

يضاف اللحم ويقلى حتى يصير لونه قاتماً. يضاف الملح

والبهار والماء. يترك الكل على نار خفيفة مدة ساعة مع التحريك من وقت الى آخر حتى يطرى اللحم.

تنزع خيوط اللوبياء الجانبية. تقطع كل حبة الى قسمين او

يحرك الخليط بضع دقائق. تضاف الخضر الى اللحم مع

القرفة وصلصة الطماطم وعصير الليمون. يتابع الطهو مدة

ثلث ساعة مع اضافة الماء بحسب الحاجة. يحضر ارز الشلو

تنثر كمية من الارز فوق قسم من مزيج الزبدة تكفى

يثقب الارز في اربعة اماكن ويصب مزيج الزبدة المتبقى.

ثلاثة ثم تقل مع الحزر في ملعقتين كبيرتين من الزيت.

لتغطية قعر الوعاء وترتب فوقها طبقة من خليط اللوبياء.

تكرر العملية حتى تنتهى كمية الارز والخليط.

بحسب الطريقة المذكورة ص ٤٩.

يقدّم الطبق ساخناً.

يرفع الوعاء عن النار ويوضع في وعاء يحوى ماء بارداً مدة خمس دقائق ثم يقلب في طبق التقديم.

تستخرج الربدة من اللبن (الطيب) وتحتوى على ميزاته وفوائده. تختلف حودة النبدة ونكهتها باختلاف نوع اللبن (الحليب) الذي صنعت منه وطريقة مىنعها.



ىسېزي بولو ـ

Sabzi Polo

ارز مع السمك والخضر والاعشاب. طبق رئيسي مشةً. يكسبه الكركم نكهة خاصة

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة، مدة النقع: اربع ساعات.

ـ المقادير ـ

٥ ملح بحسب الرغبة ثلاثة ارباع كيلوغرام ٥ يهار اسود من شرائح (فيليه) السمك بحسب الرغبة ٥ ربع كاس من زيت و ربع كأس من الكزبرة نباتی او سمن نباتی المفرومة o ملعقة كسرة من الكركم ٥ ربع كأس من الشبث (الزعفران الهندى) المقروم ٥ كاس من البصل ٥ مقادير ارز الشلو الاخضر المفروم ناعمأ (المذكورة ص ٤٩) ٥ نصف كاس من السبانخ المفروم

التحضير

تنظ^{...} تنظر شرائح السمك، تتبًل بالملح وتترك جانباً مدة ربع ساعة، تقلى في الزيت او السمن حتى تنضج قليلاً. تجفف على ورق نشاف وتترك جانباً. بضاف الكركم الى السمن نفسه ويقلّب مدة نقيقتين ثم يرفع عن النار.

تضاف الاعشاب والخضر والملح والبهار الى الارز المسلوق ويخلط الكل جيداً، تذوّب الزيدة مع ملعقتين من الماء، يترك الذيح حتى يغني ثم يصب نصف كميته في الوعاء الـذي استعمل لسلق الارز. يرزع عليه نصف كمية خليط الارز ويغطى بالسمك ثم بعزيج الكركم والسمك ويوزع على السمطح ما تبقى من خليط الارز.

يثقب الارز في اربعة اماكن ويصب مزيج الزبدة المتيقي. يغطى الوعاء ويوضع على نار قوية مدة خمس دقائق. يرفع ويغطى الارز بقطعة قماش ثم بغطاء الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة.

يرفع القسم العلوي من الارز ويوزع بشكل دائري على اطراف طبق التقديم. يترك السمك جانباً. يوضع الارز المتبقي ف وسط الطبق وترتب فوقه شرائح السمك.



_أداسيه بولو___

هدمن بالارز من الاطباق الايرانية الرئيسية. يطنم منزيناً بالبارج القلق. هذه الانتخاص: خمسة، مدة التحضين عشر دفائق. مدة

التقور: خلس وعلرون دقيقة، مدة التقيّ (يع سُتعَك...
التقادير
التقادير
التشك عاس من العسس الربع ملامق كبيرة من
الإخشر (يت نبائي أو من

الإنششر زيت نبائي أو من ه كاس ونصف من الارز الزيدة البيمائي ه مقع بحسب الرغبة ترسيح مبات من البلغ و أوس ونصف من الطائع علومة

4.4

تمضير

يولسل الارز جوباً ويقع مع قبل من الماء صدة لريع سامات بياس العدس ويقد باللها، في رواه ويقطع مدة الريح سامات بيطس الاس يوبد باري ويقطع رسطت من القالب بياس الارز بياس من التي مدة لريع مثاني بياس الارز بيرست في قالس بيان يقول مي بمانات بيان من الارز الارزادي والتي بياس العلمة بياني يقول مي بمانات بيان ما الرياة والرازادي والتي بعدس العلمة بيانية قدائل تم يعامله ويتام ويتام خاضو، من الرياة بيان المدالة بيانات قدائل تم يعامله تصدن الروادة ويتام خاضو، من المنات المدالة بيانات

ريحتقظ به سلخفاً. يحرك الارز بشموكة ويهسب في طبق التقديم ويزين بالبلج. وقدم الطبق سلخفاً.



هولو فاخاربوزييه ـ

الشريد: ڈلاٹ ساعلت .

اللبعون الحامض

Holoo Fa Kharboozek

حلوى بالشمَّام والدراق وعصير الليمون. تقدم مبرَّدة بقطع الثالج أو مزينة بالعنب والكون. عدد الإشخاص؛ مشة، مدة الشخصين نصف ساعنة. مدة

ن طعقتان كبيرتان من ماء ه حية من الشقام (البطيخ الورد ن ملحقة كبيرة من السكر (Yash) c اربع او ځمس هېات

الناهر من الدراق و طعقة كبيرة من عصير

التحضير تقسم الشعامة الى قسمين. ينزع بزرها وتقطع على شكل

كرات بطعقة خاصة بالتجويف. ترتب الكرات في وهاء مع يمزع السكر مع عصام الليمون في وعاء آخر، يقشر الدياق ويقبلم أتى شرائح ثم يضاف ألى مزيج المنكر ويحرك حتى لا يتغير أون الدراق مين يتعرض الهواء. تضاف كرات الشمام

ويتابع التحريك ثم يصب ماء الورد. يغطى الرعاء ويدخل ال الثلامة مدة ثلاث سامات. يقدُّم الشيق مبرداً بقطع الثلج الصغيرة او مزيناً بالعنب

يستى البطيخ الأصفار والقاوون، او والشمام. هو شقيق البطيخ الاحمر، لكنَّه اكث فالدة منه نظراً لفناه النسبي بالبروتينات والقيتامينات والمواد الشاقية. أجود أنواعه ما كالن شديد الصغرة وخشن اللسى والقبل

كەلەشىيە بىرىجە

التحضير

Koloosheh Biringeh

حلوى بالارز الناعم والهال. تـزين بالفستق الحلبي. يمكن

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

_ المقادس

o مىفار بيخىتىن ٥ نصف كيلوغرام من بياض بيضة مخفوق الارز الناعم ٥ ملعقتان صغيرتان من 0 نصف كاس من الزيدة

ملعقة صغيرة من الهال

حفظها مدة طويلة قبل التقديم.

o خمس ملاعق كسرة من ماء الورد السكر ٥ نصف كأس من الفستق

الحلبى المطحون

کومبوت به

حلوى من السفرجل مع القطر. تؤكل باردة مع الكريما. يمكن

تقديمها ساخنة الى جانب اللبن الزبادي. عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة

المقادير

ه عصير تصف ليموينة كيلوغرام من السفرجل حامضية ٥ ربع كيلوغرام من السكر

٥ ثلاث كؤوس من الماء

الطهو: خمس واربعون دقيقة.

Kompote Beh

التحضير

باحكام.

يقشر السفرجل. ينزع بزره ويجوف ثم يقطع الى شرائم رقيقة، يذوّب السكر في الماء على نار خفيفة، يضاف عصير الليمون مم قشر السفرجل ولبّه. يترك على النار مدة نصف ساعة حتى يشتد قليلًا ثم يرفع ويصفى. يعاد القطر الى النار حتى يغلى. تضاف شرائح السفرجل وتترك مدة ربع ساعة حتى تطرى،

تخفق الزيدة والسكر حتى يصبر الخليط هشأ. يضاف

ينخل الارز مع الهال ويضاف الى مزيج الزبدة. يتابع الخفق ويعجن مدة خمس دقائق. تترك العجينة لترتاح مدة

ساعة ونصف في مكان بارد. يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من

العجين ويعطى شكل كرة. ترتب كرات العجين في صينية غير

مدهونة بالزيدة ويرسم خطان متقاطعان على سطح كل منها.

تدخل الصينية الى فرن متوسط الحرارة وتترك مدة ربع

ساعة من دون ان تحمر ثم تخرج وبترك على مسطح خشبي

مدة خمس دقائق لتبرد جيداً. تقدم أو تحفظ في أوعية مغطأة

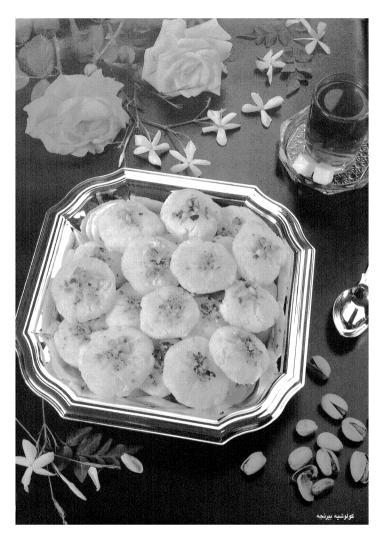
تدهن الكرات سياض البيض وتزين بالفستق.

صفار البيض تدريجاً ثم ماء الورد مع الاستمرار في الخفق.

يبرُد الكومبوت ثم يقدم.



تحتل الحلويات منذ القدم مكانة بارزة على الموائد، فهي تبرز اهمية الوليمة وترفع شأنها. لكن ليس من الضروري اعداد حلويات فاخرة ومكلفة لانهاء كل وجبة ويكفى الجيلاتين السهل التمضير لتزيين المائدة وتغيير النكهة بعد وجبة من المعجنات او اللحوم.



شوليزارد

Sholizard

مهلبية بالارز واللوز المطحون. تقدم بعد تبريدها في الثلاجة وتزيينها بالقرفة واللوز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وربع، مدة التبريد: ساعتان.

_ المقادس

 ملعقة صنغيرة من ربع كيلوغرام من الارز عصبر الليمون الحامض ٥ نصف كيلوغرام من ٥ نصف كاس من اللوز السكر ٥ ربع ملعقة صغيرة من المطحون

o ملعقة صغيرة من

الكركم القرفة ست كؤوس من الماء

التحضير

يغسل الارز. يضاف اليه الكركم واربع كؤوس من الماء. يترك على النار حتى يغلى. تخفف النار ويتابع الطهو مدة خمس واربعين دقيقة الى أن تطرى حيات الارز.

يغلى كأسان من الماء مع السكر وعصير الليمون. يصب المزيج فوق الارز ويطهى مدة نصف ساعة حتى يتشرب الارز السائل. يضاف قليل من اللوز المطحون ويقلب. يترك ليبرد ثم يوزع في اطباق التقديم.

تدخل المهلبية الى الثلاجة مدة ساعتين. تزين بالقرفة واللوز وتقدم.



سيربيرنج

Seer Biring

ارز باللبن (الحليب). من الحلويات الايرانية اللذيذة. يقدم مزيزاً بالعسل او عصير العنب.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة

التحضير

يوضع الارز في الماء في وعاء. يحرّك تليلاً ويترك يغني مدة ربع ساعة حتى يتبخّر السائل، يضاف اللبن والملح الى الارز ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة أربعين دقيقة (من دون ان يغطى الوعاء).

يحرّك الخليط بملعقة خشبية. يضاف السكر وماء الورد ويحرك جيداً. يصبّ الارز في اطباق صغيرة للتقديم ويوزع على سطحها

يسب ادرر ي اسبق مسيره مسميم ويورع على مسمع قليل من العسل او عصمير العنب. تقدّم الحلوى باردة او ساخنة.

لوزيه بادام

Lozeh Badam

حلوى باللوز والسكر الناعم. من الاصناف الايرانية الشهية. تقدم باردة مم الشراب.

الكمية: خمس واربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

ـ المقا**دي**ر ــــ

o كاس ونصف من السكر o نصف ملعقة صغيرة الناعم من المانيليا o cy. a o المانيليا o cy. a daegi خشناً كريم المتراز المتريم o كاس ونصف من اللوز o ثلث كاس من الماء المطوون ناعماً المطوون ناعماً

التحضير

يذرّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك. يترك حتى يغلي ثم تضاف اليه كريما الترتار. يتابع الغلي مدة ثلث ساعة. ينثر مقدار كاس وربع من اللوز في وعاء يتحمّل الحرارة ويوزع ما تبقى منه في قالب مربع الشكل.

يصب مزيج السكر فوق اللرز الموجرد في الوعاء. يطهى
مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة سعينة على الاطراف.
بحرك بلطقة خشبية ألى أن يبدأ بالتماسك. تضاف اليه
الفائيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. يترك يبرد قليلاً
ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في القالب
فوق اللرز. يزين سطحه باللوز الخشن ويترك مدة شلاك
ساعات حتى بدو ويجعد.

يقطع الى مثلثات ويقدّم.

لعصدير العنب فوائد كثيرة، ينصح به خصوصاً المعابون بالنحول البالغ. يحتوي مذا العصدير على الكثير من الاحصاض العضوية الطبيعية، وهو أغنى من عصير الغريز والبطيح بنسبة مركبات الحديد الداخة في تكوين السام، ومركبات الكاس الداخة في تكوين السام، ومركبات الكاس الداخة في تكوين العام والاستان.





Tout Badam

حلويات ايرانية من الهال واللوز المطحون. تقدم بعد تزيينها بالفستق او اللوز.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة.

– المقادس –

والمنخول.	 ثلاث حبات من الهال
 حمس مـــلاعق كبيرة 	مطحونة
مـن مــاء الــورد او	 ثلاثة أرباع كاس من
الياسمين.	اللوز المطحون.
o فستق حلبي او لــوز	 ثلاثة أرباع كاس من
وشمر ناعم للتزيين.	السكس النصاعم

التحضير:

يخلط اللوز مع السكر الناعم والهال. يضاف ماء الـورد إلى الخليط يفرك باليدين حتى تتشكل عجينة طريـة تترك في وعـاء لترتاح مدة عشر دقائق.

تقطع العجيئة إلى كدرات صغيرة بجحم حبة اللوز. تغطى بالسكر الناعم وتزين بنصف حبة من اللوز أو الفستق، تقدم في طبق من فضة أو «بورسلين» وتؤكل باردة.

لوزييه توت

Lozeh Tou

حلويات ايرانية من السكر واللوز. يقدم بعد تزيينه بالسكر الناعم.

الكمية: خمس واربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

يدُوبُ السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك. يترك حتى يقل ثم تضاف إليه كريما الترتار، يتبايع الغلي مدة ثلث ساعة، يوضع اللوز في وعاء ويصب مزيح السكر فوقه، يطهر مدة ربح ساعة حشية إلى ان يبدأ بالتماسك. تضاف إليه الفائيليا يحرك بملعقة خشبية إلى ان يبدأ بالتماسك. تضاف إليه الفائيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. يترك يبرد فلي لا ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في قالب يبرك مدة ثلاث ساعات حتى يبرد ثم يعطى حجم وشكل التوت وتغطى كل قطعة في السكر الناعه، ترتب في طبق التقديم.

۔ المقادیر ـــ

كاس ونصف من
 السكر الناعم
 من الفائليل المحفيرة
 من حريما الترتار
 كاس ونصف من
 كاس ونصف من
 اللاحدون ناعما



ترهالفا

Tarhalpha

من الحلويات الايرانية التي تقدّم في المناسبات. تؤكل باردة بعد تزيينها بالبندق المدقوق.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

التحضير

تذوّب الزبدة في وعاء على نار قدوية. يقلّب فيها الأرز المطحون حتى يصعر لونه بنياً فاتحاً. يخلط السكر مع كمية مماثلة له من الماء ويضاف الى الوعاء.

يسخُن الكركم مع ربع ملعقة من السكر. تضاف ملعقتان كبيرتان من الماء. يخلط الكل ويضاف الى الوعاء. يترك على نار قوية حتى تنفصل الزبيدة عن المزيج. يترك لبيرد ثم يهرزُع في صينية واسعة للتقديم. يـزين بالبنـدق ويقدم ساخذا أو بارداً.

__ المقادير

بقلاف

Baglava

من الحلويات الايرانية الشهيرة، تقدم مع الشاي الايراني بعد تزيينها.

الكمية: خمسون قطعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير ـ

بیضتان م ملعقــــــة صغیرة
 کاسان من الماء ونصف الملعقــة من
 نصف کیلو غیرام من حب الهال المطحون

الزبدة ٥ نصف كيلو غرام من

کاسـان من الـدقیق السکر
 العادی ٥ ملعقة کبیرة من ماء

العادي ٥ ملعقبه كبيره من ه ٥ نصف كيلو غرام من الورد

اللوز ٥ ملعقّتان كبيرتان من

ربع كيلوغرام من البندق المقشر
 ناطف السكر

التحضير

يخفق البيض جيداً ويضاف إليه نصف كمية الزبدة المذوبة مع كأس من الماء، يخلط الكل جيدا بـالملعقـة الخشبيـة ومن ثم

يعجن باليدين حتى يتماسك العجين، يترك ليرتاح بعدها ساعة في الثلاجة. يقسم العجين إلى ثلاثة اقسام متساوية يـرص القسم الأول

بسماكة رقيقة ويوضع في صينية مربعة طول ضلعها نصف متر وبارتفاع خمسة سنتمترات.

يخلط اللَّوز مع ناطف السكر وملعقــة صغيرة من الهال وبوزع قليل منه فوق العجينة المدودة في الصينية.

يعاد ترتيب القسمين الباقيين من العجين بنفس الطريقة مع توزيم باقى خليط اللوز بينهما.

يقسم العجين في الصينية على شكل معينات البقلاوة، يصب باقى الزيدة المذوبة على الاقسام المقطعة.

يغلى السكر مع كاس من الماء ومع ماء الورد وباقي حب الهال، ويترك المزيج حتى يبرد قليلا ومن ثم يصب على البقلاوة وهي ساخنة، تترك حتى تبرد ومن ثم توضع في الثلاجة مدة

عشر ساعات قبل تقديمها. يمكن حفظ البقلاوة في علب بلاستيكية مدة خمسة أسابيع في الثلاجية.



Kachi

حلويات ايرانية لونها اصفر تؤكل باردة او ساخنة.

عدد الاشخــاص: اربعــة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاث ساعات.

ـ المقادير ـ

 ٥٠ کاس ونصف من الدقيق
 ٥٠ لائة كؤوس من الماء

 ٥٠ ربع كيلـــو غــرام من
 ٥٠ ربع ملعقــة صغيرة

 الزبدة
 من الزغفران

 ٥٠ كاس من السكر
 ٥٠ يمضة

التحضير

تذوب الزبدة على نار خفيفة حتى تسخن، يضاف الـدقيق

ويقلب بالملعقة الخشبية حتى يصير لونـه ذهبياً. يصب الماء تـدريجيـاً وبمقـدار كـاف لابقــاء الخليط قليل

السماكة. أخيرا يضاف السكر ويترك الكل مدة ربم ساعة مم التقليب

احيرا يصاف السكر ويبرك الكل مدة ربع ساعه مع التقليب من حين إلى آخر. قبل رفم الخليط عن النار يضاف الزعفران والبيضــة يقلب

قبل رفع الخليط عن النار يصاف الزعفران والبيضية يقلب الكل ويصب في طبق التقديم ويترك ليبرد مدة ثلاث ساعــات ثم يقدم.



لەزىيە ئاد جىيا،

Lozeh Narghil

حلوى بحوز الهند والسكر الناعم. تقدّم مع شراب اللوز او الاناناس.

الكمية: خمس واربعون قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

___ المقادير

o کاس ونصف من بش ر	o ثلث كاس من الماء o كاس ونصف من السكر
جوز الهند	٥ كاس ونصف من السكر
٥ نصف ملعقة صغيرة	الناعم
من الفانيليا	 ربع ملعقة صغيرة من
٥ بشر جوز الهند للتزيين	كريما الترتار

التحضير

بذوّب السكر في الماء على نار خفيفة من دون ان يحرك.

يترك حتى بغل ثم تضاف البه كريما الترتار. بتابع الغل مدة ئلٹ ساعة.

ينثر مقدار كأس وربع من بشر جوز الهند في وعاء يتحمّل الحرارة ويوزع ما تبقى منه في قالب مربع الشكل. يصب مزيج السكر فوق بشر جوز الهند الموجود في الوعاء. يوضع على النار مدة ربع ساعة حتى تتشكل قشرة على الاطراف، يحرك بملعقة خشيبة إلى أن يبدأ بال تنثر الفانيليا ويتابع التحريك حتى يتماسك جيداً. بترك ____ يبرد قليلاً ثم يُعطى شكل كرة تضغط على مسطح وتوضع في القالب فوق جوز الهند. يزيّن سطحه بما تبقى من جوز الهند ويترك مدة ثلاث ساعات حتى بيرد ويجمد. يقطع إلى مثلثات ويقدّم.

كومبوت ميضه

Kompote Mifeh

حلوى من الفاكهة مع القطر. تقدم الى جانب الكريما المخفوقة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

مدة عشر دقائق على نار خفيفة حتى يشتد قليلًا. تغسل الفاكهة. تقشر وتجوَّف ثم تقطع الى شرائح. ترتب في وعاء. يصب فوقها القطر وبترك على نار خفيفة مدة ربع ساعة حتى تطرى.

يبرِّد الخليط ويقدم الى جانب الكريما الطازجة.

ـــ المقادير

 حبتان من التفاح ٥ اربع حبات من المشمش ٥ ربع كاس من الفريز حبتان من الدراق ٥ اربع حبات من الخوخ (الفراولة) او الكرز حبتان من الاجاص

مقادير القطر_ عصبر نصف لیمونة ٥ كاسان من الماء

حامضة ٥ كأس من السكر

التحضير

يغلى السكر مع الماء ثم يضاف اليه عصير الليمون. يترك

تسمى الفراولة فريز او متوت شلق، هي فاكهة حميلة الشكل. يصفها البعض بالفاكهة والمدللة،، بسبب ارتفاع ثمنها والتأني في قطافها وفي تناولها.

يقال ان موطنها الاول جبال الالب وانها سميت باسم احد الاشخاص الذي كان اول من زرعها في فرنسا وكان يدعى «فريزييه».



الهند مثلث فسيح الأرجاء يحتلُّ جزءاً كبيراً من جنوبي آسيا. وتتنوُّع المناخات داخل هذا المثلث بتنوع الخصائص الجغرافية لمناطقه. فيه جبال الهيمالايا المتوحة بإحدى أعلى قمم العالم، وفيه سهول السند والجانج، المروية بالأنهار الكبيرة، وفيه الهضاب الجافة التي تمزقها مجاري انهار صغيرة مناخ الهند موسمي تُـميِّزُه فصول ثلاثة: فصل الحرارة وفصل الأمطار وفصل البرد. من هنا كان الانتاج الزراعي الهندى جدُّ مُتنوِّع، يشمل القمح والشعير والقطن والسكر والبُّن والشاي وجوز النخيل والأرز والفول وخُضر متنوعة وفاكهة كثيرة. وتختلف مقومات المطبخ الهندي تبعاً لاختلاف المناخ في الولايات الخمس عشرة والأقاليم الستة التي تتألف منها الجمهورية الهندية المعتبرة إحدى أكبر الديمقر إطبات في العالم. وفي حزء من الهند تتالف معظم وصفات الطعام من الخضر والحبوب والأرز بينما يشيع في جزء آخر استعمال لحوم البقر والدجاج، وفي جزء ثالث تكثر الأسماك على الموائد، كمَّا في مدينة بومباي الساحلية. التوابل في المطبخ الهندي عنصر اساسي في الوجيه التقليدية. فهي تستعمل لاضفاء نكهة مميّزة من جهة ولتلوين وإغناء الطعام من جهة ثانية. وقد تستعمل للتزيين في نهاية عملية الطبخ. معظم الأطباق الهندية تمُزج مع الثوم والزنجبيل والبصل فتتشكل عجينة تساعد في صقل صلصة الطبق وإبرا نكهته الطبيعية. وتختلف عملية ادخال توابل معينة على الطبق تبعاً للولاية التي تشكّل مصدراً لها، فالهندوس الكشميريون لايستعملون اليصل والثوم والزنجييل، بينما تحوى مائدة الهنود الوطنيين أطباقاً منوعة، بحيث يعتبر طبق من اللحم أو الدجاج، مع آخر من الخضر والحبوب والأرز وجبة مثالية. نادراً مايتناول الهندي طعامه بالشوكة أو الملعقة، أنه يعتمد في الأكل على يديه مستعملا اليد اليمني لتقسيم الخيز واليسرى لشرب الماء. تقدم الحلوبات بعد الطعام في المناسبات والاحتفالات فقط، بينما تقدم الفاكهة بعد الوجبة اليومية. وهناك أنواع محددة من الفاكهة تُزيِّن المائدة الهندية اليومية، كالمنحا والإحاص والخوخ.



مقبّلات ___سبزي واداس_

طيق من التُحَمَّر على شكل كرات مغطسة بالكنك المعلموق ومقلية. تؤكل ساختة وتقدم كمقبلات هندية.

__ المقادس __ o ملحقتان کبیرتان من o ثلاث حمات من البطاطة الكزيرة الخضراء كسرة الحجم المارومة ناعماً ه حيثان من اليصل و منعقة كمرة من أوراق مفرومتان ناعمأ النعتام الخضراء ونصف ملعقة منفيرة المغرومة ناعمأ من الزنجبيل الأخضر و حيثان من البائنجان Lati andil مسلوقتان ومقرومتان و ذلات هبات من القنيظة الخضراء الجزيقة ه كاس من القاصولياء (الحزة) المسلوقة والمفرومة ه حيّة من المضاطم مغرومة ناعمأ ن نصف كاس من الدقيق ونصف طعقة صغيرة ونصف طعقة صغيرة من مسحوق القلقل . Facilities الاهمر المزيف ه نصف کاس من اللاء ه لريع كؤوس من زيت detil or differ o

ن ربع كيلوغرام من الجزر

lastice ellings itself

مستقد يستقد أستق ثم أميرس جيداً وتؤسم جانياً دوسم أنفرة في يمثل وأسكن من الندان أيضات البيدا الرابيدة والمشاهد واللساء الإحداد الرابودي والمشاهد والرابيديل. يحركه النزوي ويؤله من القال منه فيلجان والمساهد والمناهدية والمساهد المناهد المناهدية والمساهدية المناهدية المناهدية المناهدية والمساهدية المناهدية والمساهدية المناهدية المناهدية المناهدية المناهدية والمناهدية والمناهدة والمناهدية والمناهدة والمناهدية والمناهدية والمناهدية والمناهدية والمناهدة والمناهدية والمناهدية والمناهدية والمناهدية والمناهدة والمناهدية والمناهدة والمناهدة والمناهدية والمناهدية والمناهدية والمناهدة والمناهدة

المقوق

و شعقة صغيرة من اللح

وتعدل شكل كرة صفيرة. تلمَّس في المجينة وتسوّع على الكت الدقوق، تصنع كرات من مزيج النفسر بالطريقة فقسها حتى ينتهي المزيج، يسمَّن الزيت النبائي، تقل فه كرات النفر حتى تصدير نفيية التون، تقدّم سلخة.

مونجداهلهاندفو

Moong Dahl Handvo

فاصولياء مقلية مع الكزبرة والكمون والكركم والفلفل. تُضاف اليها حبات الكمون المقلية عند التقديم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربع ساعات، مدة الطهو: نصف ساعة.

__المقادير ___

٥ ملعقة صغيرة من ٥ ربع كيلوغرام من العقدة الصفراء القاصولداء السوداء ٥ ملعقة صغيرة من ٥ ملعقة صغيرة من حيات الكزيرة المطحونة الكمون ٥ ملعقة صغيرة من o نصف ملعقة صبغدة من مسحوق القلقل الكمون الأحمر الحريف o ملعقتان كبيرتان من السمن او الزيدة ٥ نصف ملعقة صغيرة ملعقتان کبیرتان من من الملح زيت نباتى

التحضير

تُنقع الفاصولياء في وعاء مليء بالماء مدة أربع ساعات ثم تُغسل ويُسلق حتى تطري. يُسخَن الزيت اللبائي في وعاء سعيك القمر. تُعلى فيه الكزيرة والكمون والعقدة الصفراء والفلفل والملح. يحرّك المُخلط تضاف الفاصولياء وتقلب مع الترابل.

المحليد المعلف المناصوبية وصب من الماء ويترك الكل في وعاء مغطًى. يُصب نصف كاس من الماء ويترك الكل في وعاء مغطًى. تُخفّف النار ويُترك عليها مدة ربع ساعة.

تخفف النار ويترك عليها مدة ربع ساعة. يُسخَن السمن أو الزبدة في مقلاة صغيرة. تضاف إليه حيات الكمون وتُقل دقيقة واحدة ثم تُسكب على الفاصولياء يُر.

تالاهوا بايجان

Tala Hawa Baijan

باذنجان مقلي، مخلوط بمزيج من التوابل. يؤكل ساخناً او بارداً الى جانب السلطة والخبز.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

 ○ tomb oxlegida oi
 ○ tomb oxlegic makes

 ○ tubis oxlegic
 (tubis oxlegic

 ○ ntaris oxlegic
 (tubis

يُسزج الكدون والكركم والفلفل الاحصر والملح والبهار مزجاً جيداً. يُفسل الباذنجان ويُقطَع الى شرائح بسماكة اصبعين، يُرتَّب في وعاء.

يُرش مزيج التوابل فوق قطع الباذنجان حتى يغطيها تماماً. يُسخَن الزيت في مقلاة.

تُقلى شرائح الباذنجان حتى تحمرٌ. توضع على ورق نشّاف الامتصاص الزيت الزائد.

ــ المقادير ـ





Murghi Tikka

دجاج مشوي ومتبل باللين الزبادي والبهارات الهندية. يُشكُ في اسياخ ويشوى بالغرن. يؤكل الى جانب البطاطا المقلية أو السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ست ساعات ونصف، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

__ المقادب ٥, يع ملعقة صغيرة من کیلوغرام وربع من صدر مسحوق الفلفل الأحمر الدجاج الحزيف ٥ ملعقة صغيرة من ٥ نصف ملعقة صغيرة الكمون ٥ ملعقة صغيرة من من الملح ٥ اربعة فصوص من الفلفل الاحمر الحلو الثوم مدقوقة (بابریکا) ٥ ربع ملعقة صغيرة من o ملعقتان كبيرتان من البهارات الهندية (غارام الابدة ماسالا) ٥ اربع ملاعق كبيرة من اللبن الزبادي

يُعطِّع كل صدر دجاجة إلى ثلاث قطع ويوضع جانباً. يوضع اللبن في وعاء يُضاف اليه الكمرن والفلفل الأحمر الحلو والفلفل الأحمر الحريف (الحرّ) والملح والثوم المفريم والبهارات الهندية، يُمزح الكل جيداً.

يوضع لحم الدجاج المُقطَّع في وعاء كبير. يُغمر بمزيج اللبن. يُعرك به جيداً. يُترك مدة ست ساعات في البُراد حتى يتشرب هذا المزيج.

تُرفع قطع الدجاج من مزيج اللبن وتشك في أسياخ اللحم. توضع في صينية وتمسح بالزيدة. تُشوى في فرن حرارت ٢٤٠ درجة مثوية مدة عشر دقائق. تُقلب الإسياخ. يُسمح وجهها الخر بالزيدة. توضع مجدداً في الفرن مدة عشر دقائق. تُقدّم ساخة

تاندوري جينجا

Tandoori Ghingha

من المقبلات الهندية، طبق من القريدس المتبل باللبن الزبادي والزنجبيل. يؤكل ساخناً.

عدد الاشخاص: اثنــان، مدة التحضــير: نصف ساعــة، مدة الطهو: نصف ساعة.

التحضير

يُخلط اللبن في وعاء حتى يصبح لزجاً واملس. يُضاف الزنجبيل والثوم وعصبح الليمون والملح والكسون والبهارات الهندية والعقدة الصغراء وصباغ الطعام. تحرك المواد وتخلط حدداً.

... يضاف القريدس ويخلط مع الصلصة ويُترك منقوعاً مدة نصف ساعة.

تُدَرَّب الزبدة في مقلاة سميكة على نار متوسطة. يُوضع فيها القريدس مع صلصته، يُحرَّك ويُقل مدة دقائق، يُرفع القريدس عن النار بملعقة متعدّدة الثقوب ويُقدّم ساخناً.

ـ المقادس

 نصف كاس من الزبدة ربع کیلوغرام من القريدس (جميري) ٥ ملعقة صغيرة من الكبس الحجم الكمّون ٥ اربع ملاعق كبيرة من ٥ نصف ملعقة صغيرة اللين الزيادي من البهارات الهندية ٥ ملعقة صىغيرة من (غارام ماسالا) الزنجبيل الطازج ٥ نصف ملعقة صغيرة المفروم من الملح ٥ فصان من الثوم ملعقتان صغیرتان من مدقو قان العقدة الصفراء اربع ملاعق صغیرة من ٥ ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض صبباغ الطعام الاحمر



شوتكوفتا

Chote Kofta

خليط من اللحم والبقدونس واللبن الزبادي والنوم والبهارات الهندية الشهيرة. يصنع على شكل كرات صغيرة مقلية. عدد الإنشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة المله: نصف ساعة.

_ المقادير _

نباتى

o نصف ملعقة صغيرة ٥ نصف كيلوغرام من من البهارات الهندية اللحم المقروم (غارام ماسالا) ٥ ملعقة صغيرة من ثلاث ملاعق كبيرة من الكمون البقدونس المفروم ناعمأ ٥ ملعقة صغيرة من ٥ نصف ملعقة صغيرة الفليفلة الحمراء الحلوة من الفلفل الاحمر (بابریکا) الحريف ملعقة صغيرة من الثوم ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من المدقوق اللبن الزبادي ٥ اربع كؤوس من زيت

التحضير

يُعزج اللحم المفروم مع الكمون والفليفلة والبهارات الهندية والبقدونس والفلفل الاحمر الحرّيف واللبن الزبادي والشوم المدقوق مزجاً جيداً.

تُشكُّل من خليط اللحم كرات صغيرة. يُسخَّن الزيت في مقلاة سميكة القعر.

تُقلى كرات اللحم على نار متوسطة حتى تصبح بنيّة اللون. تُصفّى وتُقدّم باردة.



الكمون نبات سنوي من فصيلة الخيميّات تركستاني الأصل. بزره من الأقاوية اللذيذة ويستعمل كتابل وفي المستحضرات الطبية. Samosa

فطائر على شكل مثلث مقلية، محشوة بالبطاط والزنجبيل والبهارات. حريفة المذاق، تؤكل مع المخللات.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: نصف

ــ المقادير o نصف كيلوغرام من ثمانی ملاعق کبیرة من الدقيق الإبيض زيت نباتى عشر ملاعق كبيرة من ٥ ملعقة صغيرة من الملح مقادس الحشو ٥ نصف ملعقة صغيرة كىلوغرام من البطاطا المسلوقة والقطعة الى من مسحوق الفلفل

الاحمر الحريف (تشيلي) مكعبات و ملعقتان صيف تان من ربع كىلوغرام من حبّات

البهارات الهندمة (غارام البازلاء الطازجة او المجلّدة ماسالا) ٥ ملعقتان صىغىرتان من ٥ حئتان من البصل

حبات الكزيرة المطحونة مفرومتان ناعمأ o ملعقتان صبغيرتان من ٥ زيت نياتي للقلي المليح o ست ملاعق كبيرة من

 ملعقتان كبيرتان من الكزيرة الطارحة مفرومة عصبر الليمون الحامض ناعماً o ملعقتان كبيرتان من

 ثمانی ملاعق کبیرة من الزنجييل المشور الماء

التحضير

يُنخل الدقيق في وعام كبير ويُنش عليه الملم. يُصبُ الزبت النباتي ويُفرك الكل بالبدين حتى يمتص الدقيق الزيت ويصبر كفتات الخبز. تُضاف عشر ملاعق كبيرة من الماء ويُعجن الخليط باليدين حتى تتشكل كتلة متماسكة. يُترك العجين مدة ربع ساعة ليرتاح.

يُعجن العجين من جديد مدة ربع ساعة حتى يصير كرة ملساء وباعمة.

تحضير الحشو: تسخن ست ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة. يقلى فيها البصل حتى يذبل. تُضاف البازلاء والزنجبيل والكزبرة وثماني ملاعق كبيرة من الماء ثم تُعطّى المقلاة وتُترك على نار خفيفة حتى ينضب الخليط. تُضاف البطاطا والملح والكزبرة المطحونة والبهارات الهندية والفلفل وعصير الليمون، يُقلَّب الخليط ويُترك على النار مدَّة خمس دقائق اضافية.

يُقسم العجين الى ست عشرة كرة، تُرقّ الكرات بالشويك على مسطّح مرشوش بالدقيق على شكل دائـرة بقطر طبق متوسط الحجم. تُقطّع كل دائرة الى نصفين. يؤخذ اول نصف باليدين ويُلف بشكل هرمي، يُعبأ الهرم بمقدار ملعقتين الى ثلاث ملاعق كبيرة من الحشو المحضر. تمسح الاطراف بقليل من الماء ويُضغط عليها بأسنان الشوكة حتى تُقفل جيداً.

يُتابع عجن باقى العجين وحشوه بالطريقة نفسها. يُصبّ الزيت في مقلاة سميكة القاعدة، بكمية تكفى لتغطية القاعدة. تُقل فيه فطائر الساموزا على نار خفيفة حتى يصير لونها ذهباً فاتحاً. تُقدّم ساخنة او باردة مع المخللات.



عرفت الهند والصين الزنجبيل منذ القديم، وتشتق لفظة زنجبيل من اللفظة اليونانية Dziggiber واللاتينية Zingiber والهندية السنسكريتية Sringavera. ينتمى الزنجبيل الى الفصيلة الزنجبلية Zingiberacée، ويتألف من اربعين نوعاً. ينبت في الهند والهند الصينية والصين واليابان، ويعتبر من الاعشاب التي تعمر طويلًا. جذوره افقية معقدة بحجم اصبع وتحمل نبتته نوعين من الأغصان: نوع قد يبلغ طوله متراً ونصف المتر وطول اوراقه ٢٠ سنتمتراً. ونوع آخر بلا اوراق.



جا*دو* جادو .

Gado Gado

التحضير

تقسم الى أربع قطم).

سلطة الأرز. تُقدّم السلطة باردة.

سلطة الأرز مع الخضر المنوعة. حرّيفة، تؤكل باردة مع معلصة خاصة بها.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

_ المقادير_

٥ نصف كأس من الأرز ٥ بصلة مفرومة ناعماً الطو بل نصف كأس من الفستة. ٥ عشر حيات من اللوساء السوداني أو ملعقة من زبدة الفستق السوداني المطهورة ٥ اربع حبات من الجزر ٥ ملعقة صنغيرة من المشور الفلفل الأحمر الحزيف

(الحز) ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من الماسونين

٥ ملعقة صغيرة من الملح

o نصف ملعقة صغيرة من البهار الحلو

٥ ربع كيلوغرام من الملفوف المقطع ٥ حبتان من الخبار

٥ حبتان من الطماطم ملعقتان كبيرتان من

زيت الزيتون

كاجاركا سالاد

Kajar Ka Salad

التحضير

الليمون.

سلطة الجزر مع التوابل والكشمش وبزر الخردل المحمّر. يقدّم ساختأ

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: حُمس دقائق.

_ المقادس _

o ملعقتان كبيرتان من o ربع كيلوغرام من الجزر عصدر الليمون المبشور ملعقة كبيرة من بزر ٥ ملعقة صغيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة الخردل o نصف ملعقة صيفيرة (بابریکا)

من الملح ملعقتان كبيرتان من

 ملعقتان كبيرتان من من البزر (كشمش) زيت نباتى

الزبيب الأسود الخالي

يُسكب الزيت والخردل فوق الجزر.

الخردل ويُقلى بضع ثوان.

تُضاف الفليفلة الحمراء والكشمش الى المزيع. يُخلط جيداً. يُقدّم ساخناً.

يوضع الجزر المبشور في وعاء ويُضاف الله الملح وعصير

يوضع الزيت النباتي على النار في وعاء. يُضاف اليه بزر

AMERICAN SALES

يوضع الأرز في وعاء على النار مع كمية من الماء تساوي

يُترك حتى يغلى. تُخفّف النار ويُترك مدة عشربن دقيقة.

يوضع الأرز في طبق سلطة كبير ويُترك حتى بيرد قليلاً.

تُقطّع حبات اللوبياء عرضياً الى قطع صغيرة (كل حبة

يُقطِّع الخيار الى شرائح طوابيّة رفيعة. كما تُقطِّع حيات

يُمرَج في وعاء صغير زيت الزيتون والبصل والفستق أو زبدة الفستق والفلفل الأحمر الحريف والمايونيز والملم والبهار

الحلق، مزجاً جيداً حتى تتشكّل صلصة متماسكة تُصب فوق

تُضاف الخضر الى الأرز وتُمزج معه جيداً.

۸۲

Sambhara

ملفوف مقلي مع الجزر. سريع التحضير. غني بالتوابل كسائر الأطباق الهندية، يقدّم ساخناً.

المعلق المنطق البعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

_ المقادير __

o ربع كيلوغرام من
 الملغوف
 مسحوق الكزيرة
 o ربح كيلوغرام من الجزيد
 o ملعة ال صغيراتان من
 بحسب الرغية
 o ملعقتان صغيراتان من
 الفلطلة المحراء الحطوة
 o (حراء الحطوة من (حرة من الرغية م

الفليفلة الحمراء الحلوة ولاث ملاعق كبيرة من (بابريكا) ويت نباتي ويت نباتي ولاث ملاعق كبيرة من وملعقة كبيرة من عصير

ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ ملعقة كبيرة من عصد الكزيرة الخضراء الليمون الحامض المفرومة

التحضير

يُسل اللقوف ويُغرم ناعماً. يوضع في وعاء يُبشر الجزر ثم يُقطع ويُسلق. يُصفى ويوضع فوق اللقوف. يُسخَن الزيت في مقلاة بسيكة القعر ويُقل به مسحوق الكزيرة والظيفلة المحراء بضم ثوان.

يُضاف الملفوف والجزر الى الزيت. يُقلَّب الخليط، تُخفَف النار وبترك مدة ربع ساعة.

النار ويترك مدة ربع ساعة. يُنثر الملح والبهار ويُصب عصير الليمون. تُضاف الكزبرة الخضراء وتَقلّب. يُقدّم الطبق ساخناً.





ماسورداهل شورفا

Masoor Dahl Shorva

طبق من حساء العدس الاحمر المقشر. غني بالتوابل المُطيّبة ومرق الدجاج.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

__ المقادب

ونصف من مرق الدجاج	 ربع کیلوغرام من
مذوبان في خمس	العدس الاحمر المقشر
كؤوس من الماء	ہ بصلتان
 ملعقة كبيرة من زيت 	 فصّان من الثوم
نباتي او من الزبدة	مدقوقان
٥ ملعقة صغيرة من الملح	 كيلوغرام من الطماطم
⊙ ملعقة صغيرة من	المقطعة
الفليفلة الحمراء الحلوة	o خمس كؤوس من مرق
المطحونة (بابريكا)	الدجاج او مكعّبان

التحضير

يُسخِّن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. يُقل فيه البصل والثوم مدة خمس دقائق. يُضاف العدس الاحمـر والطماطم المقطّعة.

يُترك الخليط على النار مدة خمس دقائق اخرى. يُضاف مرق الدجاج الى الوعاء نفسه ويُترك الخليط حتى يغلى. يُغطِّي الوعاء ويُتابع الطهو على نار خفيفة مدة نصف ساعة. يُضاف الله الملح والفليقلة الحمراء المطحونة. يُخلط محتوى الوعاء بخلاط كهريائي. يُسخِّن الحساء من

حديد ويُقدّم.

هارا شورف

Hara Shorva

حساء البطاطا بمرق الدجاج والتوابل. يظهر فيه طعم الكزبرة.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

٥ ملعقة صنغيرة من

— المقادس ـ ٥ حبة من البطاطا

التحضير

تُقشّر البطاطا وتُقطّع بشكل مربعات. توضع في وعاء كبير على النار. يُضاف اليها البصل ومرق الدجاج والثوم والزنجبيل. يُترك الكل مدة نصف ساعة حتى يغلى. تضاف البازلاء والملح والفليفلة والكزيرة والكمون وعصير

الليمون. يحرّك الخليط جيداً حتى يمتزج. يترك على النار مدة عشر دقائق اخرى حتى تنضع البازلاء.

يُطحن الحساء بخلاط كهربائي أو بمطحنة الخُضرُ.

يُعاد ثانية إلى النار ويُترك حتى بسخن. يُقدّم ساخناً.

الكمون



مالابدا انداي

Malaida Undav

التحضير

طبق من البيض المتبل بالقشدة (الكريما) والبهارات الهندية. يقدم بارداً او ساخناً.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمس دقائق.

_ المقادير

o ست بعضات مسلوقة ومقشرة مصلة مقشرة ومفرومة ٥ نصف كأس من الكريما (قشدة خاصة بالطبخ) ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم المكثفة (رث) o ملعقة كبيرة من مسحوق الفلفل الأحمر الحلو (بابريكا)

الدجاج ملعقة صغيرة من الكمون نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا) ملعقتان كسرتان من زيت نباتى نصف ملعقة صغيرة

o ربع کاس من مرق من الملح

يُسخِّن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويُقلى فيه البصل مدة خمس دقائق حتى بحمرٌ قلبلاً.

تُضاف القشدة وصلصة الطماطم المكثّفة ومرق الدجاج والبابريكا والكمون والبهارات الهندية والملح.

يُحرِّك المزيج جيداً. تُقسِّم كل بيضة مسلوقة الى قسمين، وتُرتّب في طبق واسع، ويوضع فوقها مزيج القشدة.

يُعرف الكمون في بعض البلاد العربية تحت اسماء مختلفة مثل السنوت والزيرة وكمون الحوت والكمون الاخضر. موطنه الاصبل هو مصر وتحديدا اعالى النيل. الكمون عشب حولى، ساقه اسطوانية، بنمو بارتفاع ٣٠ سنتمتراً. يحمل اوراقاً مفصّصة دقيقة، ازهاره تعطى ثماراً بنية عطرية ذات رائحة قوية وطعم لاذع حريف.





Mee Gorens

معكرونة بالكاري والطماطم والملفوف واللوبياء. تقدم الى جانب شرائح اللحم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

_ المقادير ٥ ربع كيلوغرام من

المعكرونة بالبيض ٥ اربع حبات من البصل كبيرة الحجم ومقشرة

٥ اربع حيات من القليقلة الحمراء الصغيرة

الجافة والحريفة ٥ نصف ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطازج والمقطع

٥ اربعة فصوص من الثوم ٥ اربع حبات من الطماطم

مفرومة o كاس من اللوبياء

> الخضراء المسلوقة ٥ ربع كيلوغرام من الملفوف مفروم

٥ ست ملاعق كبيرة من

زيت نباتي

تسلق المعكرونة حتى تطرى، تغسل بالماء البارد وتترك جانباً. تطحن حبتان من البصل مع الثوم والفليفلة والزنجبيل ف مطحنة كهربائية حتى تتشكل عجينة متماسكة. يقطع ما تبقى من البصل الى شرائح.

يسخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة وتقلى فيه شرائح البصل حتى يصير لونها ذهبياً. تضاف العجينة وتقلى مدة دقيقتين ثم توزع عليها الطماطم المفرومة وتترك على النار مدة دقيقة اخرى.

تضاف اللوبياء والملفوف والمعكرونة. يحرك الخليط جيداً ويقلى مدة خمس دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.



هار دانییه کا شتنیه

Hare Dhaniye Ki Chutne

صلصة الكزبرة بعصير الليمون الحامض والفليفلة الحريفة والكمون. تقدّم الى جانب اللحوم والسمك.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق.

_ المقادير

 ملعقة كبيرة من عصير ٥ ست ملاعق كسرة من الليمون الحامض الكزيرة الخضراء ٥ ملعقة صغيرة من المفرومة ناعمأ الكمون o نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة

٥ ملح وبهار بحسب الرغبة الحمراء الحزيفة

التحضير

توضع الكزبرة المفرومة في وعاء ويضاف اليها نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريفة وملعقة صغيرة من الكمون وملح وبهار بحسب الرغبة ثم يصب فوقها عصير الليمون. تخلط الصلصة وتقدم باردة.



الكزبرة بقلة من فصيلة الخيميات. أوراقها خضراء شاحبة وبزرها تابل لذيذ.

بيازكا لاتشا

Pvaz Ka Lacha

خليط اليصل وعصير الليمون الحامض والتوابل. يقدّم بارداً مع اى طبق اساسى ليكسبه نكهة مُحببة.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:

_ المقادس

 ثلاث ملاعق كبيرة من o ربع كيلوغرام من عصير الليمون البصل المُقشَم ٥ ملعقتان صغيرتان من ٥ نصف ملعقة صغيرة المليح من القلقل الإحمر الحرّيف (الحرّ) ٥ ملعقة صغيرة من ٥ نصف ملعقة صغيرة الفليفلة الحمراء الحلوة المطحونة (بابريكا)

من حبات الكمون

التحضس

نُقطِّع البصل بشكل دوائر. يوضع في وعاء ويُضاف اليه عصير الليمون والملح، تُترك منقوعاً مدة ساعة. تُضاف القليقلة الحمراء الحلوة والقلقل الأحمر الحريف وجبات الكمون. يُحرّك الخليط ويُقدّم.

بابجان داستا

Baijan Raita

باذنجان مسلوق ومتبل باللبن الزبادي والفلفل الحريف والبصل. سريع التحضير. يقدّم بارداً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: رمع ساعة.

_ المقادس

 نصف ملعقة صغيرة ٥ نصف كيلوغرام من من الفلفل الاحمر العاذنحان المقشر الحريف ٥ كاس من اللبن الزبادي مصلة صغيرة مقشرة ٥ ملعقة صغيرة من الملح ومفرومة ناعمأ ٥ ملعقة كسرة من النعناع ٥ اربع كؤوس من الماء اليابس والمطحون

التحضير

يُغسل الباذنجان ويُقطّع مُكعبات صغيرة. يوضع وعاء فيه ماء على نار قوية ويُترك حتى يغلي. تُضاف مكعبات الباذنجان. تُترك مدة عشر دقائق حتى تُسلِّق. تُصفِّي وتُنشِّف على ورق

يُخفق اللبن حتى يصير مائعاً ثم تُضاف مكعبات الباذنجان المسلوقة مع الملح والنعناع والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والبصلة. بخلط المزيج جيداً ويُقدّم.





.....

خبر الشاباتي، هو قوت الشعب الهندي اليومي. قوامه الدقيق ولشاء. فليل الكلفة. يؤكل الى جناب اللصوم والدجناج

عند الاشطاعن: اربحة، هذة اللحضير: ساعنة وربع، مندة الطبع: نصف ساعة.

_ المقانين ___

ن ن تلاثة أرياع كاس من الماء

3-18

يُرش الدقيق في وعاد يُصب فوقه لقاء بالتدريج ويُخلط حتى يتحول الى عجينة ناعمة الملس. يُغطى بقمائنة مبللة ويوضع جائماً ددة تصف ساعة.

ترشيع ملالا كبيرة ثقيلة القاصد، من المستحصن أن تكون مصطريفة من الحديد، على نار موقع مدة عدر مقاتل في تخلف الدان نؤيذ العجيئة من الهياء القصم ال خمس عشرة كبار مدد الكرات بالقدول، وليراني بقيل من العليق. ثمد عجيئة والمدد التعرف بالطلاع وتحييز من نال خطيبة مدة المهلة واحدة القدول بالطفاع الواجئة الالتراض أوضار على المدر في أوضار على إدافة القديم والجهاء في الدارات كالها بالمدرات التهاء

تتألف وصدات الشعام في جزء من الهاد، من الشخص والديدوب والطبز والارن الما في البخرة الاخر المائد المائد المائد فيكال استعمال لصوم البائد والديدواج، وفي جزء المائد تاخب الميانية الاسماك على الموالد، كما في مدينة يومياي الداخلة.

شُرِح معظم الاطباق الهندية مع الأوم والإنجبيل والإصل فلتشكّل هجيئة تساهد على إدراز تكها الشهق الطبيعية. تقدم المطورات في الهند بعد الطعام في للناسبات والاصقالات فقط بينما تقدم للناسبات والاصقالات فقط بينما تقدم للناكية بعد الوجهة الوجهة.



بوبادومس

Popadoms

خبز مقلي، من الاصناف التي يتميز بها المطبخ الهندي. يقدم مع اللبن الزبادي او السمك.

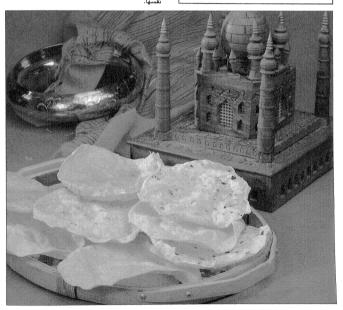
الكمية: اثنتا عشرة قطعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

_ المقادين _

o اثنتا عشرة قطعة من o اربع كؤوس من زيت الخبر الجاهز نباتي

التحضير

يسخن الزيت جيداً في مقلاة سميكة القاعدة على نار قوية. توضع فيه قطعة من خبر «بوبادوسس» ويفتح طرفاها بشوكتين وتترك حتى يميل لونها الى الاحمر. ترفع من المقلاة بواسطة ملقط وتعدّ على ورق نشاف. يقل ما تبقى من الخبر بالطريقة



شاهىكورما

Shahi Korma

من اطباق الهند الرئيسية. لحم العجل باللوز والزنجبيل. يقدّم ساخناً وتنثر عليه اليهارات الهندية. يؤكل الى جانب الخبز والأرذ

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

_ المقادس

o ملعقة صغيرة من o كىلوغرام من مكعبات الكمون لحم العجل ه نصف كاس من اللوز ٥ ثمانية فصوص من (بابریکا) الثوم مقشرة o ثماني حبات من الهال من البهارات الهندية ه ست حیات من کیش القرنفل

٥ ملعقة صغيرة من الزنحسل ٥ ربع كيلوغرام من البصل المقروم ناعمأ عود صغير من القرفة

٥ ملعقة صغيرة من

الفليفلة الحمراء الحلوة ٥ نصف ملعقة صغيرة

> (غارام ماسالا) o ملعقة صغيرة من الملح

٥ كاس ونصف من القشدة o ست ملاعق كبيرة من

زيت نباتى

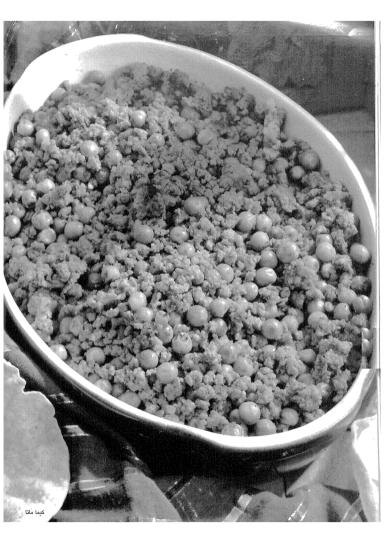
التحضير

يوضع اللوز والثوم والزنجبيل والكمون مع مقدار أربع ملاعق من الماء في خُلاط كهربائي. يخفق الكل حتى يصير عجينة، تترك جانباً.

يُسخِّن الزيت النباتي في وعاء كبير. تُقلى فيه مكعبات لحم العمل وتوضع جانباً.

توضع حبات الهال والقرنفل وعود القرفة والبابريكا في الزيت الساخن نفسه وتُقلى فيه. يضاف البصل ويقلى حتى بصبر لونه ذهبياً. تُضاف عجينة اللوز ويُحرّك الكل مدة خمس دقائق. تُضاف مكعبات لحم العجل والقشدة والملح. عندما يغلى المزيج، تُخفَّف النار ويترك الوعاء مدة ساعتين، يُحرِّك لحم العجل في خلالها من وقت الى آخر لمنعه من الالتصاق بقعر الوعاء. عندما ينضج اللحم، تُدرش البهارات الهندية ويُقدّم الطبق ساخناً.





Keema Mata

شرائح من لحم العجل المفروم مع البازلاء. يتميـز بطعمه اللذيذ. يعتبر طبقاً كاملًا. يؤكل مع خبز الشاباتي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

يُسخن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة سعيكة القاعدة. يُضاف اليه البصل والثوم ويُقل حتى يصعر نهبي اللون. تتمال شرائع لمم المجل والزنجبيل والكمون والفلف الأحمر العلى والفلفل الاخضر الحريف. يُقل اللحم مدة ربع الماعة

تُضاف البازلاء والكزيرة الخضيراء والبهارات الهندية. يُخلط الكل جيداً، يُسكب نصف كاس من الماء. تُغطى المقلاة وتُترك على نار متوسطة مدة نصف ساعة حتى يتبخّر المرق. تُعتَم الطبق ساخناً.

_ المقادس_

٥ ملعقة صغيرة من

ه ملعقة صغيرة من وثلاثة أرباع كبلوغرام الزنحسل من شرائح لحم العجل ٥ اربع ملاعق كبيرة من المفروم الكزيرة الخضراء ٥ ربع كيلوغرام من المفرومة ناعمأ الدارلاء المعلية أو ملعقة صغيرة من الملح المسلوقة ٥ ملعقة صغيرة من o سئة فصوص من الثوم البهارات الهندية (غارام مقطعة ماسالا) ٥ ملعقة صغيرة من حية من الفلفل الأخضر الكمون

الفلفل الاحمر الحلو ناعماً (بابریکا) o اربع ملاعق کبیرة من o بصلة مفرومة ناعماً زیت نباتی

الحرّيف (الحرّ) مغرومة

ساتاي

Satay

قطع من اللحم المشوي المتبلة. يبرز فيها طعم جوز الهند ونكهة الزنجبيل والكزبرة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ساعتان، مدة الطهو: عشر دقائق.

_ المقادير _

ثلاثة أرباع كيلوغرام ملعقة صغيرة من بزر
 من شرائح لحم خاصرة الكزبرة
 النق الخالي من الدهن معقة صغيرة من

ملعقة كبيرة من اللوز العقدة الصفراء
 المُقشر ٥ كاس من حليب جوز

المسر و الهند و الهند الهند الهند

الزنجبيل الطازج o ملعقة صغيرة من المفروم ناعماً السكر الأسمر

ملعقة صغيرة من الملح

التحضس

يطحن اللوز والزنجبيل وبزن الكزبرة والعقدة الصفراء في مطحنة الطعام حتى تتكنّ عجينة. يوضع المزيج في وعاء، يُضاف اليه حليب جوز الهند

يوضع المزيج في وعاء. يُضاف اليه حليب جوز الهدّ تدريجاً حتى يمتزج جيداً. يوضع جانباً.

تُعطَع شرائح اللحم الى قطع صغيرة. توضع في وعاء. يُضاف الملح ومزيج جوز الهند. يُخلط الكل جيداً . يُغطى الدواء.

يترك اللحم منقوعاً مدة ساعتين. يشك في أسياخ الشيّ. يوضع تحت شبك معدني ساخن.

يسم بالسكر الأسمر وصلصة النقع. يشوى مدة ثماني دقائق تقريباً من كل جهة. بقدم ساخناً.

Vindaloo

شرائح لحم بــلا دهن، مُقطّعة وممــزوجة بــالتوابــل واللبن الزيادي. تؤكل ساخنة الى جانب الشاباتي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

_ المقادس

المطحون

٥ ملعقة صغيرة من حبات نصف کیلوغرام من الخردل الاسود شرائح لحم العجل ٥ ملعقة صغيرة ونصف ملعقة كسرة من الكزيرة الملعقة من الفلفل و ملعقة صغيرة من الأسود العقدة الصفراء ملعقتان كسرتان من ٥ ملعقة كبيرة من الخل اللبن ٥ ملعقة صغيرة من حيات اربع ملاعق كبيرة من الكمون زيت نياتي ٥ ملعقة صغيرة من ٥ حبتان من الطماطم القلدقلة الحمراء الحريقة مقشرتان ومقطعتان مصلتان مفرومتان ناعماً ٥ ملعقة صغيرة ونصف الملعقة من الزنجييل ٥ فصّان من الثوم

التحضير

تُقطَع الشرائح الى قطع بسماكة اصبعين بعد ازالة الدمن من اطرافها، تُخلط حبات الكزيرة مع العقدة الصغواء وحبات الكمون والفليفة والزنجييل وحبات الخورل الاسود والفلفل الاسود. تُطحن في مطحنة البن أو مطحنة كهربائية طحنا ناعماً. توضع التابال المطحوبة في طبق ويضاف اليها الخل. تُخلط معه حتى تتشكل عجينة سميكة، تُترك جانباً. يُسخن الزيت في وعاء سميك القدن تَقلُب فيه الشرائح حتى تحمرً تُرفع من الوعاء ويُضاف البصل والثوم. حين يحمر البصل تقبلاً تضاف عجينة التوابل ويقلب الكل مدة خمس دقائق.

يُضاف اللبن استقة تلو الأخرى واخيراً قطع الشرائح المُحمَرة. تُقلَب بحيث تمتزج جيداً بالترابل، تُضاف اليها الطماطم وتُحرَّك. يُعمر الكل بللاء الساخن ويُبرك على نار مترسطة حتى يدني، تخفف النار كثيراً، يعلى الرعاء ويتابع الطهو مدة ساعتين، في حال نقصت كمية للله يُضاف قليل منه من حين الى آخر، يُقتم الطيق ساخناً.





Korma

لحم مع اللبن الزبادي واللوز وحليب جوز الهند. تكسب التوابل نكهة لذيذة. يقدم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ساعتان وربع، مدة الطهو: ساعتان وربع.

_ المقادس

o نصف كيلوغرام من لحم ٥ ملعقة صغيرة من مسحوق القليفلة كتف الخروف الحمراء الحلوة o كاس من اللبن الزيادي ٥ ملعقة كبيرة من سمن ه ملعقة كسرة من نباتي او من الزيدة مسحوق الكزبرة ٥ فصنان من الثوم مدقوقان o ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ ملعقة صغيرة من اللوز المطحون ٥ ملعقتان صغيرتان من الزنجبيل المفروم الكمون ٥ ملعقة صغيرة من كيش القرنفل المطحون ٥ ملعقة صبغيرة من ملعقة صغيرة من حبّ الهال الزعفران الهندى ٥ بصلة مفرومة ناعماً ونصف ملعقة صغيرة ٥ كاس من حليب جوز الهند

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويترك جانباً. يوضع اللبن في وعاء وتضاف اليه الكزبرة وملعقة كبيرة من اللوز المطحون والكمون والزنجبيل والزعفران الهندى ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة والفلفل الاسبود. يحرك الخليط جيداً ثم تضاف اليه مكعبات اللحم ويحرّك الكل.

يُغطى الوعاء ويترك في الثلاجة مدة ساعتين. يسخن السمن او الزبدة في مقلاة كبيرة. يقلى فيه البصل والثوم ثم يضاف كبش القرنفل وحبات الهال ويحرك مدة خمس دقائق اضافية.

يخرج اللحم من الثلاجة ويوضع على النار ويحرك، يترك مدة خمس دقائق ثم يضاف اليه ما تبقى من اللوز. تخفف النار وتغطى المقلاة وتترك مدة ثلاثة ارباع الساعة يحرّك في خلالها اللحم من وقت الى آخر حتى ينضج.

يرفع الغطاء عن المقلاة ويصبُّ فيها حليب جوز الهند مع التحريك المستمر مدة خمس دقائق. ترفع النار ويتابع الطهو حتى تثخن الصلصة.

يقدّم الطبق ساخناً.

دام جوشت

Dum Gosht

طبق من اللحم مع اللبن الزبادي. تكثر فيه التوابل المشهية. يُقدّم الى جانب الارز المسلوق.

من القلقل الإسبود المطحون

- المقادير

العجل

o كيلوغرام من لحم

٥ ربيع كيلوغرام من

ه خمسة فصوص من

البصل مفروم

الثوم مدقوقة

٥ ملعقة صنفيرة من

الزنجبيل المطحون

٥ ملعقة صغيرة من الملح

عدد الإشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان وربع.

التحضير

٥ ملعقة صغيرة من مسحوق القليقلة

الحمراء الحلوة (بابريكا) ملعقة صغيرة من البهار الاسود کاس وربع من اللبن الزبادي المخفوق خمس ملاعق كبيرة من زيت نباتى

بقطُّم لحم العجل الى مكعبات كبيرة الحجم، ينزع منه الدهن والعظم. يسخن الزيت النباتي في وعاء ويحمـر فيه اللحم ثم يرفع ويترك جانبا.

يقل البصل في الزيت نفسه حتى يذبل، يضاف اليه الثوم ويقلُّ . يعاد اللحم الى الوعاء ويتبل بالزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة والبهار الاسود والملح. يضاف اللبن الزيادي ويخلط الكل جيداً. يصبّ الخليط في طبق خاص بالفرن، يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة ويترك فيه مدة ساعتين الى ان يطرى اللحم وينضج. يقدّم الطبق ساخناً.

94

Doh Peeazah

لحم خروف بالبصل واللبن الزبادي. يضاف اليه الزنجبيل والكزيرة والبهارات المختلفة فتكسبه مذاقاً لذيذاً. يؤكل الى جانب خبز الشاباتي والأرز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

_المقادس _

ن كيلوغرام وربيع من لحم كتف الخروف مسلتان كبيرتان مقطعتان أهلّة (أحنحة) مسلتان کبیرتان مفرومتان ناعمأ صتة فصوص من الثوم مدقو قة ٥ ثماني حبات من كبش القرنفل ٥ ملعقة صغيرة من الزنجسل المطحون o نصف ملعقة صغيرة

من الهال

القلنقلة الحمراء الحلوة (بایریکا) ٥ ملعقة صغيرة من بزر الكزيرة ٥ عود صنفر من القرفة o ست ملاعق كبيرة من اللبن الزيادى المخفوق

ملعقة صغيرة من

 ملعقة صغيرة من الملح ٥ ثماني ملاعق كبيرة من زيت نباتى ⊙ نصف ملعقة صغيرة

من البهارات الهندية ملعقة صغيرة من الكمون

التحضع يقطّع اللحم الى مكعبات صغيرة. يخلط الزنجبيل والثوم

والكزيرة مع ربع كأس من الماء في خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة متماسكة. يقل البصل المقطّع في الزيت حتى يحمرٌ ويرفع. تقلى بالزيت نفسه القرفة والهال والقرنفل والكمون وأخبراً مكعبات اللحم. يقلُّب الكل حتى يحمرٌ ثم يرفع. يقل البصل المفروم بالزيت المتبقى حتى يذبل. يضاف اليه خليط الثوم والزنجبيل، يقلّب الكل بضّع دقائق.

نُضاف اللبن تدريجاً مع التقليب، يُضاف خليط اللحم والملح والبابريكا. يُقلّب حتى يغلي. يُغطّى الوعاء، تُخفّف النار. يُترك مدة ساعة ثم يُضاف

البصل المقلى والبهارات الهندية، يُقلِّب ويُقدّم.

تستورية القرفة من سيلان والهند حيث اشجارها منتشرة في الغابات. تباع القرفة ف الاسواق على شكل قشور رقيقة بنية اللون ملفوفة مثل عيدان اسطوانية. تستعمل القرفة في كل الاطباق الهندية فتضفى عليها نكهة لذيذة ومشهّية.





ران ماساليدا

Raan Masaleda

فخذ غنم مشوي بالفرن ومحشو باللبن الـزبادي واللـوز، يعطيه القرنفل وحب الهال نكهة خاصة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: يوم كامل، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

يُنزع الدهن عن اللحم بسكين حادة. يُوضع اللحم في وعاء خاص بالفرن ويُترك جانباً.

يُخْلط اللور جيداً بحالاط كهربائي مع البصل والثوم والزنجبيل والقليقة الخضراء الحريقة واربع ملاعق كبيرة من للبن الزيادي ويتّلاك جانباً. يُخفق ما تبقى من اللبن الزيادي في وعاء. يُضاف مزيج اللور يُشق اللحم والملح. يُحرَّك عميقة بسكين حادة، يُحش بمزيج اللبن واللور ثم يُدهن سطح اللحم بباقي المزيج. يُغفى الطبق ويوضع في البراد (الاللاجة) اربعاً ويصدرين ساعة، يُخرج طبق اللحم من البراد وربيا الغطاء، يُسمَّن الزيت في مقلاة، يُقل فيه كبش القرنفل وحبا الهال وعود القرفة، يقبّل الكل بضع دفائق. يُصب الخليط غوق اللحم ويغطى اللحم بروق المينيم، يُدخل الطبق الى فرن خرارت ٢٠٠ درجة مؤية مدة ساعة ونصف. يزال ووق ويربّ في طبق التقديم، تصبُ عليه الصاحة المتبقة في ويربّ في طبق التقديم، تصبُ عليه الصاحة المتبقة في ويربّ في طبق التقديم، تصبُ عليه الصاحة المتبقة في

_ المقادس _ ملعقتان كسرتان من كىلوغرامان ونصف مسحوق الكمون الكيلوغرام من لحم فخذ ٥ ملعقة صغيرة من الخروف مسحوق القلفل الاحمر ٥ ربع كاس من اللوز الحلو الإبيض o عشر حنّات من كيش ٥ اربع حبّات من البصل القرنفل مقشرة ومفرومة ناعمأ o عشر حبّات من الهال ٥ سنة فصوص من الثوم ٥ كاس ونصف من اللبن مقشرة الزبادي ٥ ضلع من الزنجبيل ملعقتان صغیرتان من الاخضر مفروم الملح اربع حبّات من الفليفلة خمس ملاعق كبيرة من الخضراء الحريفة زيت نباتي عود من القرفة

لحم خروف بالقلفل واللبن الزبادي. يمكن اعتباره من الأطباق الرئيسية. يؤكل الى جانب النفيز والأرن.

عدد الإشخاص: خمسة. مدة التحضين: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

ــــ المقادي ــــ ن كيلوغرام وتصف من الزبادي

و طعقة صغيرة من الزنجسل للطمون لحم كثف الخروف ن كاس وتصف من اللبن ه خسس حبات من کیش وخس ملاعق مبتبرة زيت نباتي من مسجوق القلبقاة الحمراء الحلوة

ه نصف ملعقة صغيرة من البهارات الهندية (غارام ماسالا) c age of High ن خمس ملاعق كسرة من ن ملعقتان صغيرتان من

يُتزع اللحم عن العظم، يُقطِّع الى مكعيات كبيرة. يُسخِّن الزيت النباتي في وهاء كابير. يُضاف القرنقل وهود القرفة، يُحرُّك الكل يضع ثوان. يُضاف لحم الخروف ويُطهى مدة عشر دقائق تقريباً. يضاف مسجوق الفليفلة الحمراء الحلوة. بُحِرُك الكل حتى يعتزج. يُخفق اللبن ويمسُ فوق اللحم تدريجاً، ملعقة تقر الإخرى،

وتُمزج كل ملعقة مع اللحم قبل إضافة الملقة الثالية. يُعْرِكُ المَزيجِ على النار حتى يغلي ويشبطُر السائل بالكمله، مع التجريك من وقت الى آلف

يُضَاف الزنجبيل واللح والبهارات الهنديـة. يُخلط الكل. يُضاف كالسان من الماء إلى اللحم ويُحرِّك. يُعطى الوعاء ويُطهى على تار خفيفة مدة نصف سامة. يُرقم الفطاء عن الوهاء ويُقرك على نار خفيقة مدة ثلاثة ارباع الساعة حتى ينفس اللحم ويتبخر الماء المُضاف، فتنقى صلصة كثبغة حدراء اللون، بقدُّم الحُبق ساخناً.





دیایی کا ساج جوشت۔

Dili Ka Saag Gosht

لحم مع السبانخ واللبن الزبادي، تبرز فيه نكهة التوابل. يقدّم

الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

_ المقادير _

وكيلوغرام من لحم الخروف مع عظمه (الخروف مع عظمه () كيلوغرام من السبائخ الطائح من المشارع من من من من المشارع ومقورمة ناعماً ومست ملاحق كيبيرة من اللبن الزيادي المخفوق () ست حبات من كبش اللبزيلل المخفوق () ست حبات من كبش اللبزيلل المخفوق المنظرة من كبش اللبزيال المخفوق المنظرة من كبش المنطرة المنظرة المنطرة المنط

ست حبات من الهال
 ورقتان من الغار
 ستة فصوص من الثوم
 مدقه قة

ماعقة صغيرة من الملح • ملعقة صغيرة من الملح

o ملعقة صغيرة من

ملعقه صعیره من
 الکمون
 ملعقة صغیرة من

مسحوق الفليفلة الحمراء الحلوة (بالربكا)

(بابریکا) ٥ ملعقة صغیرة من الزنجبیل الطازج

المفروم ناعماً ٥ ملعقة صغيرة من

o ملعقة صىغيرة من الفلفل الاسبود

الفلفل الاسبود ٥ نصف ملعقة صغيرة

من البهارات الهندية صست ملاعق كبيرة من

زيت نباتى

التحضير

يقطع اللحم الى مكعبات متوسطة الحجم ويُنزع منها الدهن.

يُسخُن الزيت في وعاء كبير يقل فيه البصل حتى يذبل. يضاف اليه كبش القرنفل وحبّ الهال وورق الغار. يُحرّك الكل مدة نصف دقيقة ثم يضاف الثوم والزنجبيل ويقلّب الخليط حتى يحمرُ البصل.

يضاف اللحم إلى الوعاء ويتبَّل بالكمون ومسحوق الفليفلة الحلوة والملع والفلف الاسود. يحرُك ثم يقل مدة دقيقة. يصبّ فوقه اللبن تدريجاً ويضاف السبانخ المفروم. يحرَك جيداً ويترك على النار إلى ان ينضيج السبانخ. يُغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة ساعة والث حتى ينضيج السبائم ثم يرفى الفطاء وتضاف البهارات الهندية، يوضع الوعاء على نار قرية مدة سبع دقائق الى ان يتبخّر السائل.

يُقدّم الطبق ساخناً.



Shakoothi

طبق من الدجاج حرّيف، مطبوخ مع جوز الهند. يقدّم ساخناً مع خبز الشاباتي او الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلاثة ارباع الساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

	المقادس
 عود صغير من القرفة 	ى o كيلوغرام من الدجاج
 حبة من الفليفلة 	المُقطَع
الحمراء الصنغيرة	o كاس من جوز الهند
الحرّيفة (تشبيلي)	المبشور
 ملعقة صغيرة من 	٥ ملعقة كبيرة من حبات
الزنجبيل المبشور	الكمون
 ثلاث بصلات مفرومة 	0 ملعقة كبيرة من حبات
ناعمأ	الكزبرة
0 ملعقة صغيرة من الملح	٥ اربع حبات من كبش
 أربعة فصوص من 	القرنفل
الثوم مدقوقة	 اربع ملاعق كبيرة من
	20.00

التحضير

تُطحن حبات الكمون والكربرة والقرنفل والقرفة والفليفلة في مطحنة البن وتُترك حانباً.

يُخلط الثوم والزنجبيل مع ملعقتين كبيرتين من الماء في خلاط كهربائي ويترك جانباً.

يُسخِّن جوز الهند في مقلاة بدون زيت. يُقلّب حتى تفوح منه رائحة القلى وتحمّر أطرافه. تُرفع المقلاة عن النار.

يُسخِّن الزيت النباتي في مقلاة كبيرة. يُقلى البصل حتى يصير لونه ذهبياً. تُضاف عجينة الزنجبيل والثوم. يُحرّك الكل مدة دقيقتين.

تُضاف قطع الدجاج والملح والبهارات المطحونة وجوز الهند. يُحرِّك الكل مدة خمس دقائق.

يُضاف مقدار ثلاثة أرباع كأس من الماء الى الدجاج. يُغطِّي الوعاء وتُخفِّف النار ويُترك عليها مدة نصف ساعة. يُقلُّب الدجاج خلالها من وقت الى آخر. يُسكب في طبق ويُقدُّم.





Tandoori Murehi

من الاطباق الهندية الشهيرة، دجاج بعصح الليمون الماسف مثيل باللين الزيادي والثوم واليمس واليهارات النتوعة، يزيّن يقطع الليمون، يؤكل الل جانب السلطة، عند الإشخاص، الرحة، مدة القصفين، عشر دقائق، مدة الطبق،

> و كيلوغرام وتصط التيلوغرام من قطع الديان من اللبن الزيادي و يصله صطيرة مفروعة مناعماً الزياديل الإخشر الزنجبيل الإخشر متعلقة صطيرة من التلويم ناعماً أو تصط متعلقة معطيرة من التعليم الاختصر متعلقة معطيرة من التعليم الاختصر المتعلقة الزياديل

عثرون دفيقة. القادس

معلقان صغيبات البيدية (غلام البيدية (غلام البيدية (غلام البيدية (غلام مدالة) من معلقات البيدية من المعلوب من المعلوب من المعلوب من المعلوب من المعلوب المعلوب من المعلوب المعلوب المعلوب المعلوب من معلوبة عاملاء المعلوبة عاملاء المعلوبة المعلوبة المعلوبة عاملاء المعلوبة الع

ن قطع ليمون جامض

للقزيين

الجاف ن فضّان من الثوم مدقوقان

من القسم العلوي، أشغ علم الدجاح طَوَيًا وَيُوضِع فِي وعاد كِين يُسب فيها عصص اللهون العلاوي مع اللهي. يُنظ القريم الهسرة الأوم والتوبيات ومحموق الربيب والبهارات الهندية في خلاف كوريائي. تُضاف العقدة المعلواء والصيغة المعراء، يُقلب الكل حَل تشكل منه عمينة برخالية التون.

يُسلخ جلد الدجاج بسكين حادة ويُنزع جلد الساق بدءاً

برهانيه الخون. تُدهن الخل قطعة دجاج بالعجينة المُحشَرة. تُعطَى وتوضع في البراد يوما كاسلاً. تُورُ كل قطعة دجاج لتطليحها من التتبية. تُربُّ في

توز كل خفته دجاج التفييسها من التنبية. تربب ال مسينة. أيسكن الطرن ال ٢٤٠ درجة مثوية. يُكرك الدجاج مدة نصف سامة أو حتى يتضح. يُرتب إلى خيق ريُزيُن يقطع الليمون.



مورجي ماساليدا

Murghi Masaleda

دجاج مع جلده مدهون بعجينة البهارات (كمون، كركم، ثوم، ملح، عصير الليمون الحامض). يحمّر بالفرن ويقدم ساخناً. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: اربع ساعات وربع، مدة

الطهو: ثلاثة ارباع الساعة .

-المقادس

o اربعة فصوص من ٥ كيلوغرام ونصف الثوم مدقوقة 0 الكيلوغرام من الدجاج ٥ ملعقتان صغيرتان من المقطّع مع جلده المللح ملعقتان كبيرتان من ٥ أربع ملاعق كبيرة من الفليفلة الحمراء الحلوة عصبر الليمون الحامض المطحونة (بابريكا) ه ثلاث ملاعق كسرة من o ملعقة كسرة من العقدة

> زيت نباتى الصفراء ملعقة كبيرة من الكمون

التحضير

تخلط الفليفلة الحمراء الحلوة والكمون والعقدة الصفراء والثوم والملح وعصر الليمون حتى يصر الخليط عجينة متماسكة. اذا سمكت العجيئة يضاف قليل من الماء لتلبينها. توضع قطع الدجاج في طبق خاص بالفرن وتُفرك بعجينة البهارات من كل جوانبها، يُغطّى الطبق بورقة المينيوم وبُترك جانباً مدة أريع ساعات.

تُسخِّن القرن إلى ٢٠٠ درجة مئوبة. تُدهن الدحاج بالزيت ويوضع في الفرن مدة أربعين دقيقة مع تقليبه من وقت الى آخر أو حتى ينضج . يُقدّم ساخناً.

مورجي اور ماسور داهل

Murghi Aur Masoor Dahl

طبق من الدجاج، ينسب الى مدينة بومباي الهندية. يطبخ مع العدس الأحمر والبهارات الهندية. يؤكل الى جانب السلطة.

عدد الأشخاص: سبعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

التحضير

يُسخِّن الزيت النباتي في وعاء كبير. تُقلى فيه قطع الدجاج حتى تحمرٌ قليلاً. تُرفع من الوعاء وتوضع جانباً.

يضاف البصل والكمون وحبات الكمون والفلفل الحلو والفلفل الأحمر الحريف (الحرّ) والزنجبيل والثوم الى الزيت الساخن نفسه. يُحرّك الكُل ويُغلى بضع دقائق ثم يُضاف

تُصب خمس كؤوس من الماء. يُحرّك المزيج. يُطهى على نار هادئة مدة ثلاثة أرباع الساعة.

تُضاف قطع الدجاج الى الوعاء نفسه مع الملح وعصير الليمون ثم تُخفف النار ويُترك مدة نصف ساعة تقريباً إلى ان ينضج الدجاج. تُرش البهارات الهندية، يُقدِّم الدجاج ساخناً.

٥ كيلوغرام ونصف الكيلوغرام من قطع الدجاج ٥ ربع كيلوغرام من

العدس الأحمر ملعقتان صغيرتان من ملعقتان صىغىرتان من

الملح وملعقة صغيرة من حبات الكمون نصف ملعقة صغيرة

من مسحوق القلقل الأحمر الجزيف

_ المقادس

 ملعقتان صغیرتان من ٥ نصف ملعقة صغيرة

من البهارات الهندية (غارام ماسالا) ٥ ملعقة صنفيرة من الزنجبيل المفروم ناعمأ القلقل الحلق (مايريكا) ٥ أربعة فصوص من ٥ بصلتان مفرومتان ناعماً الثوم مدقوقة ملعقة كبيرة من عصير

الليمون اربع ملاعق كبيرة من

الكمون

زيت نباتى



هارماسالي والي مورجي

Hare Masale Wali Murghi

طبق من الدجاج بالكزبرة الخضراء. يضفي عليه الكركم اللون الأصفر. بؤكل ساخناً مع خبز الشاباتي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

ملعقتان صىغىرتان من

الزنجبيل المغروم

٥ ملعقة صغيرة من

ملعقة صغيرة من

العقدة الصفراء

زيت نباتي

٥ اربع ملاعق كبيرة من

مسحوق الفلفل الاحمر

الكمون

الحلو ٥ ملعقة صغيرة من

___ المقادير __ o كنلوغرام وربع

الكيلوغرام من الدجاج المقطع وربع كيلوغرام من الكزبرة الخضراء المغرومة ناعماً

المفرومة ناعماً

البعة فصوص من الثوم مدقوقة

حبة صغيرة من

الفليفلة الخضراء الحريفة (الحرّة)

٥ ملعقة صغيرة من الملح

يسخُن الزيت النباتي وتضاف قطع الدجاج. تقل ثم ترفع عن النار. تضاف الكزيرة المفرومة والفليلة الخضراء الحريفة والكمون ومسحوق الفلفل الأحصر الطلق والعقدة الصفراء والملم ويحرك الخليط دقيقة واحدة.

تُرتَّب قطع الدجاج في رعاء ويضاف اليها نصف كاس من الماء. يحرك الكل ويغطَّى الوعاء باحكام ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج ويتبخَّر الماء. يُقدَم الطبق ساخناً.

___مورج موسالام_

Murgh Musalam

دجاج متِلَ بمجينة البهارات. يشرى في القرن. عدد الاشخاص: خسمة، مدة التحضين ذلات ساعات. مدة الطف ساعلان.

ه محاجة بوزن كيلوغراء ن ملعقتان صىغىرتان من الكمون ونصف الكيلوغرام one awa debt on o و متعقدان صغيرتان من زيت نبائى الزنجييل للطحون ن طعقتان مىغيرتان من وريم كبلوغرام بن الققل الحلو (بابريكا) apall boat ٥ ملعقتان مسفيرتان من د سنة فصوص من الثوم ii da العقدة الصطراء و شمس ملاعق كبيرة من ن ملعقتان مىغيرتان من اللبن الزبادي ه نصف طعقة من و تصف طعقة صغيرة من مسحوق الظافر البهارات الهندية (غارام الأهدر الحزيف (Yesle

auba1

أولمب ملفة معلياً من التيبيل و200 فسموم من القرو و20 ماكول كبيرة من المناق المسلواء وقالها معلية من المفاق المسلواء والقل المرتب (العراق، في خلاط كورياش. يطفل الكل المحمول على مهاية. يشلف ما قبلي من المها يطفل الكل المحمول على مهاية. يشلف ما قبلي من المها ترشع المهاية في وماء تُعلس يحيياته المان تعرق جيداً يهذه المهاية من كل جهاتها، يُعلس الوماء ويتراق عدد 200

رويقها من الرئيس وبا تيقى من الزنجبيل والأوم في الشلاط ويقفل حتى المحسول على معينة، فيضم في وباه صغير. شامات اليها المقدة المسلول والكبول والقلقل الطو والبهارات الهندية، يحرّك القليط جيداً ويوضع جانباً. يسكن المرزي اللياض في مقارلة بأيضاف القين المنهى ومعينة المهارات بكل الكرك عد غلمي والتواجع الكبن المنهى ومعينة المهارات بكل الكرك عد غلمي والتواجع الكبن المنهى

أيورد. يُغيض المطاه من الدجاجة، توضع على ويقة المينيوم. تُعزك بعيبية البهارات الباردة وأشك بورقة الالبنيوم وفقة وإحكام. توضع الدجاجة داخل فرن حرارته ١٨٠ درجة مقوية. تشخير مدة ساحة وضعف تقريباً أو حتى تضمير تقدم تقدّم ساخةة.



Molee

سمك بحليب جوز الهند والبهارات المختلفة. يقدّم سلخناً ويؤكل الى جانب خيز الشاباتي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادس

 ملعقتان كبيرتان من و ثلاثة أرباع كيلوغرام زيت الفستق او من من فيليه السمك زيت نباتي آخر ٥ اربع بصلات مقشرة ومقرومة ٥ حية من الفليفلة o فصّان من الثوم الحمراء الحزيفة (تشیلی) مقشران ومدقوقان o ملعقة صغيرة من ٥ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الطرى المفروم العقدة الصغراء ٥ كاس ونصف من حليب ملعقتان کسیتان من حوز الهند عصبر الليمون الحامض

التحضير

يُقطع فيليه السمك الى مربعات بسماكة سنتمترين بعد إزالة الجلد عنه. يُسخَن زيت الفستق او الزيت النباتي في وعاء كبير، يُقل فيه البصل والثوم حتى بصير لون البصل فيمياً. يضاف الزنجبيل ويتابع القي مدة دقيقة أضافية. يضاف عصير الحامض وربع كأس من الماء. يقلب الخليط. تضاف عدية الفليفلة الحريقة والعقدة الصغراء ويتابع التحريك حتى يغلي. تخفف النار. يضاف حليب جوز الهند ويترك المؤيج ليغلي ببطء.

تُضاف مربحات السمك. يُعطَّى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة عشرين دقيقة حتى ينضيج السمك. يُقدَّم سلخناً.

تيماتا واليماشي.

Timata Wali Mashi

شرائح السمك المقلية مع الطماطم والبصل والثوم. تكسبه العقدة الصفراء لوناً جذاباً. تضفي عليه البهارات الهندية والفلفل والكمون طعماً لديداً.

عدد الاشخاص: ثلاثة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

توضع شرائح السمك في رعاء، تغرك بالكسون والعقدة الصغراء والملح ثم تترك جانباً مدة ساعة. يسخن الربيت الناباني في مغلاة منوسطة الحجم، سميكة القعر، يقل فيها البصل والثوم حتى يحمرًا. بضاف الفلفل الأحمر الحلوف والفلفل الأحمر الحريف (الحرّ) والبهارات الهندية. يحرّك على النار مدة دقيقتين أضافيتين، تضاف الخليط ويترك على النار مدة دقيقتين أضافيتين، تضاف المنابع حتى تحرّد

تُضاف الطماطم المعلّبة، يُحرّك الخليط ثم تُخفّف النار ويترك مدة نصف ساعة مم التحريك من وقت الى آخر.

_ المقادير

٥ ملعقة صنفيرة من ثلاث شرائح من السمك العقدة الصفراء ٥ نصف كيلوغرام من الطماطم المُعلَية، ٥ نصف ملعقة صغيرة المقشرة والمفرومة من مسحوق الفلفل ثلاثة فصوص من الثوم الأحمر الحزيف مدقوقة ٥ نصف ملعقة صغيرة مسلتان مفرومتان ناعماً من المهارات الهندمة ملعقة صنغيرة من (غارام ماسالا) الكمون ٥ ملعقة صغيرة من الملح o ملعقة صنغيرة من اربع ملاعق كبيرة من الفلقل الأحمر الحلق زيت نباتى المطحون (بابريكا)



تيماتا والي ماشي



Jinga Aur Ghia

قريدس مقني مع الطماطم والكوسا والكزبرة الخضراء. التوابل الهندية الختلفة تكسبه مذاقاً خاصاً. سريع التحضير. يؤكل مع صلصته الخاصة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

٥ ملعقة صغيرة من ریع کیلوغرام من الكمون القريدس المقشر ربع كيلوغرام من نصف ملعقة صغيرة الكوسا من مسحوق القلقل ملعقة صغيرة من الثوم الأحمر الحزيف المدقوق ٥ ملعقتان كبيرتان من ملعقة صغيرة من الكزيرة الخضراء الزنجبيل المطحون المفرومة ناعمأ ثلاث ملاعق صغیرة من ثلاث حبات من الطماطم القلقل الاحمر الحلو الحمراء مقشرة (بابریکا) ومفرومة ناعمأ ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من ملعقة صنغيرة من العقدة الصفراء زيت نباتى

التحضير

تُقسم حبات الكوسا الى نصفين ثم تُقطع على شكل عصى بطول الإصبح. يُعسل القريدس بعاء باردة. يُصفَى ثم يُرتّب على ورق نشأف حتى يجهف تماماً.

لا يسخن الزيت الناتي في مقادة كبيرة على نار متوسطة. تُقل يُسخن الزيت الناتي في مقادة كبيرة على نار متوسطة. تُقل به اصابع الكوسا والقلفل الأحمر والكمون والعقدة الصفراء والزنجبيل والثرم والفلفل الأحمر الحريف (الحرّ) والكزيرة. يحرّك المزيج ويقلى مدة خمس نقائق.

بعرب «ربيع ويسق مده حمس ددوي. يُضاف القريدس والطماطم، يُحرّك جيداً. تُغطَّى المقالاة وتترك مدة عشر دقائق. يرفح الغطاء ويتابع الغلي حتى تسمك الصلصة قليلاً.

مك الصلصه فليلا. يُقدّم الطبق ساخناً.

ماسالا جوبهي

Masala Gobhi

زهرة (قرنبيط) مع البصل والبطاطا المسلوقة والطماطم والبازلاء. تضاف اليها القشدة فتكسبها مذاقاً خاصاً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

التحضير

تُقسّم الزهرة الى قطع صغيرة.

يُسخَّن الزيت النباتيّ في مقلاة. تُضاف زهرات القرنبيط وتُقلى حتى تصبح بنية لامعة. تُجفَف على محارم ورق وتوضع جانباً.

تُسخَن الزبدة في مقلاة كبيرة. يُضاف البصل المفروم والثوم والزنجبيل والبهارات الهندية ومسحوق القليفلة والكزيرة والكمون والعقدة الصفراء.

يُحرّك المزيج ويقلى مدة دقيقتين تقريباً. تضاف زهرات القرنبيط المقلية والبطاطا والبازلاء. يُحرّك

الكُلِّ ويُقلى مدة دقيقتين. يُضاف عصير الطماطم وتُخفَف النار. يُقل الكلِّ مدة خمس دقائق. تُضاف القشدة. يُحرّك المزيج بلطف ويُقدّم.

_ المقادير ـ

٥ ثلاثة أرباع كأس من ٥ كعلوغرام من الزهرة البازلاء (القرنبيط) اربع بصلات مفرومة ٥ ملعقتان صغيرتان من الفليقلة الحمراء ٥ أربعة فصوص من الحريفة (تشيلي) الثوم مدقوقة المطحونة o ملعقة صغيرة من الزنجييل المطحون ٥ أربع حبات من الطماطم ٥ ملعقة صغيرة من معصورة ٥ أربع ملاعق كبيرة من الكزيرة المطحونة القشدة ٥ ملعقة صغيرة من

ملعقة معيرة من القشدة
 العقدة الصغيرة من منط علعقة صغيرة من ملعقة صغيرة من (غارام ماسالا)
 الكعون (غارام ماسالا)
 منصف كيلوغرام من (ملعقتان كبيرتان من المناشان المقشدة النطاطان المقشدة النطاطان المقشدة النطاطان المقشدة المناطان المناطان

البيعاط المصورة الربيادة والمسلوقة وكاسان من زيتٍ نباتي

يُسلق القرنبيط المقطِّم في ليتر من الماء مدة عشر دقائق

يُخلط البصل والثوم مع أربع ملاعق كبيرة من الماء في

يُسخن الزيت النباتي في وعاء كبير سميك القاعدة. تُضاف

يُضاف الكمون والفليفلة الحمراء الحلوة مع حبات الكزبرة

والكركم والفليفلة الخضراء الحريفة والملح. يحرّك الخليط

فول جوبهي کي بهاجي

Fool Gobhi Ki Bihaji

زهرة (ترنبيط) مقلية مع الطماطم والبصل والفلفل الأخضر. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

__ المقادس__

التحضير

ويُقلي.

الكمون مقدرتان ومغرومتان ٥ ملعقتان صغيرتان من ٥ ملعقتان صغيرتان من الغليفلة الحمراء الحلوة الملح

المطحونة (بابريكا) o نصف ملعقة صغيرة o ملعقة صغيرة من من البهارات الهندية الكركم (الزعفران الهندي) o زيت نباتي للقلي

حتى يذبل. يُغسل بماء بارد ويصفّى.

خلاط كهربائي حتى تتشكل عجينة.

إليه عجينة البصل والثوم وتُقلى مدة دقيقتين.

...

114

ماساليدا سيم

Masaleda Seem

طبق من اللوبياء (الفاصولياء الخضراء) والطماطم. متبل بالفلفل العلو والحريف والكمون. يقدّم ساخناً الى جانب خبر الشاباتي أو الاون.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

_ المقادير _____

(بابریکا)

	(بندادنر
 ملعقة صغيرة من 	o نصف كيلوغرام من
الكمون	اللوبياء (الفاصولياء
 مسحوق حبة من 	الخضراء)
الفليفلة الحمراء	 سئة فصوص من الثوم
الحريفة (تشيلي)	مدقوقة
 ملعقتان كبيرتان من 	٥ ربع كيلوغرام من
عصبير الليمون الحامض	الطماطم المقشرة
٥ ملعقة صغيرة من الملح	والمفرومة
 اربع ملاعق كبيرة من 	0 ملعقة صغيرة من
ز يت نباتي	الفليفلة الحمراء الحلوة

التحضير

تُدرم اللوبياء ناعماً وتوضع جانباً. يُسحَّن الرّبت النباتي في رعاء متوسط الحجم . يُضاف الثوم والكمين والفليفلة الحارة والفليفلة الحرّيفة (الحرّبة) والملح. يُحرَّك الكل ويُقل مدة دقيقتين تقريباً. تُضاف اللوبياء، تُحرُّك وتُقل مدة دقيقتين تقريباً. تُضاف

التربياء الخماط وعمل الله المسيدي. تُضاف الطماطم وعصير الليمون مع التحريك، يُترك المزيج على نار متوسطة منة عشر دقائق حتى تطرى اللوبياء. يُقدَم الطبق ساخناً.





كوتشي بيندي

Kutchi Bindi

بامياء متبلة بالفلفل والكمون والكزبرة والثوم. تؤكل ساخنة الى جانب الأطباق الرئيسية كنوع من الخضر.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

٥ ملعقة صغيرة من

٥ نصف ملعقة صغيرة

٥ ملعقة صغيرة من

ملعقتان كبيرتان من

٥ ملح وبهار بحسب

٥ ثلاث ملاعق كسرة من

عصبر الليمون الحامض

من العقدة الصغراء

الكمون

السكر

الرغبة

زيت نباتى

. المقادير

٥ نصف كيلوغرام من

العامياء الطازحة

الحمراء الحزيفة

(تشیلی) صغیرة

الثوم المدقوق

(بابریکا)

المطحونة

٥ ملعقتان صغيرتان من

ملعقتان صغیرتان من

٥ ملعقة صغيرة من

الكزيرة الجافة

القليقلة الحمراء الحلوة

٥ حبة من الفليفلة

التحضير

تُغسل البامياء وتوضع في مصفاة حتى تجف. تُزال رؤوسها بسكين وتُقسم الى نصفين. يُسخِّن الزيت النباتي في مقلاة واسعة وتُقلى فيه الكزبرة

تُضاف إليها الفليفلة الحلوة والشوم والفليفلة الحريفة والكمون والعقدة الصفراء والسكر.

يُحرّك المزيج جيداً على النار بضع دقائق. تضاف إليه البامياء وتُمزج جيداً بالتوابل.

تُضاف أربع أو خمس ملاعق من الماء الى البامياء. يُغطّي الوعاء ويُترك على النار مدة خمس دقائق.

يُرفع الغطاء عن الوعاء. يُضاف إليه الملح والبهار وعصير

يُقلُّب المزيج مع التنبُّه الى عدم تمزيق البامياء. تُقدّم ساخنة...

راسيداخومبىالو

Raseda Khumbi Alu

بطاطا بالفطر والطماطم. تنثر عليها البهارات الهندية عندما تنضح. سريعة التحضير.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشرون دقيقة، مدة الطهه: نصف ساعة.

ـ المقادير

٥ ربع كيلوغرام من ٥ أربع حبات من الهال ٥ ملعقة صغيرة من العطاطا المقشرة والمُقطّعة مرسعات الكمون المطحون ٥ ملعقة صغيرة من وربع كيلوغرام من الفطر ه اربعة فصوص من الفليقلة الحمراء الحلوة الثوم مقشرة (بابریکا) ه نصف ملعقة صغيرة ملعقتان صغیرتان من من البهارات الهندية الزنجبيل الطازج ٥ ربيع كيلوغرام من المفروم ناعمأ الطماطم المقشرة و ملعقة صغيرة من والمفرومة العقدة الصفراء ملعقة صغيرة من حبات ٥ اربع ملاعق كبيرة من زيت نباتى الكمون

التحضير

تُسلق البطاطا حتى تطرى. يُغسل الفطر ويُقطّع الى شرائح.

يُخلط الثوم والزنجبيل في خلاّط كهربائي. تُضاف إليهما ملعقتان كبيرتان من الماء حتى تتشكل عجينة.

يُسخِّن الزيت النباتي في وعاء سميك القاعدة. تُضاف إليه البطاطا وتُقل حتى تحمر. تُرفع وتوضع جانباً.

تُسقط عبينة الثوم والزنجبيل في الزيت. تُضاف إليها العقدة الصغراء وحبات الكمون وحبات الهال والكمون المطحون والفليفلة الحمراء الحلوة. يقل الكل مدة دقيقتين.

تُضْاف البطاطا المُحمَرة والفطر والطماطم. يُحرَك المزيج ويُترك مدة عشرين دقيقة. تُنثر عليه البهارات الهندية. يُقدّم ساخذاً.

الوبادام.

Alu Badam

طبق من البطاطا المتبلة بالبهارات واللبن الزبادي. تقدم ساخنة مع خبز الشاباتي.

عدد الإشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عثبون دقيقة.

_ المقادير

التحضير

تُقطَع البطاطا الى مكعبات صغيرة بعرض اصبع. تُغمر بالماء وتُسلق حتى تطرى على نار متوسطة. تُرفع من الماء وتُحفظ جانباً.

يُسخَن السمن أو الزيدة في وعاء كبير خاص بالفرن وتُضاف إليه الفليفلة المفروسة وتُقلُب مدة خمس دقـائق، تضاف اليه قطع البطاطا والعقدة الصفراء والبهارات الهندية. يحرّك الكل ويقلب مدة خمس دقائق اضافية.

يُضاف اللبن ملعقة تلو الاخرى ويُحرّك حتى يختلط الكل جيداً. تُنثر الكزبرة على السطح.

حبيد، عمر الحربرة على السلطع. يُغطى الوعاء ويُدخل الى فرن ساخن مدة عشرين دقيقة. يقدّم ساخناً. انصف كيلوغرام من وحبتان من الظليظة المقشرة الحريفة و كاسم من اللبن مغرومتان من الطبيقات من منديرتان من و ملعقان صغيرتان من العقدة الصغراء و من العقدة الصغراء و مناطقة كبيرة من الكريرة من البهارات الهندية الضغراء المغضراء المغضراء المغضراء المغرومة المغرومة و المغرومة و

الو بهون

Alu Bhoone

مفركة البطاطا بالعقدة الصفراء والغار والبصل. يبرز فيها طعم البهارات الهندية والتوابل. تؤكل مم السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: نصف ساعة

_ المقادير __

نصف كيلوغرام من 0 بصلة صغيرة مغورة مغرومة البطاطا ناعماً 0 ملعقة صغيرة مخيرة من 1 نطقط الاحمر السمن او الزبدة من الظافل الاحمر ماحقة منغيرة من الحريف الحقادة المساورة 0 ملحقة صغيرة من 0 ورقة من الخار البهارات الهندية (غارام 0 ملحقة صغيرة من الملح ماسالا)

التحضير

الشخصل حبات البطاطا، تُقشَّر ويُقطَع الى قطع دقيقة، يُسخَن السمن أو الزيدة في مقادة كبيرة ذات قمر سميلي على نار مترسطة، تُقل فيه قطع البطاطا حتى يصمر لونها ذهبياً. تضافد العقدة الصغراء ورورة الغار الى قطع البطاطا، يحرّك الخليط ويترك مدة خمس دقائق.

يُضاف البصل والملح والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ). يُقلّب الخليط مدة خمس دقائق أخرى.



شاناداهل

Chana Dahl

التحضير

الخليط

خفيفة مدة ساعة ونصيف.

بازلاء صفراء متبلة بالثوم والكمون المحمّر بالـزبدة. تؤكل ساخنة الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ساعة ونصف

ــ المقادير ـــــ

_ المقادير

(الحرّة) المقطّعة

٥ فصّان من الثوم ٥ ربع كيلوغرام من حداث مدقوقان البازلاء الصفراء ٥ ملعقة صغيرة من الملح ٥ ملعقة صغيرة من o نصف ملعقة صغيرة العقدة الصغراء من البهارات الهندية ملعقة صغيرة من حبات (غارام ماسالا) الكمون o نصف ملعقة صغيرة ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من من الفلفل الأحمر السمن أو الريدة الحرّيف (الحرّ)

يُسخِّن السمن أو الزبدة في مقلاة صغيرة. تُضاف حيات الكمون والثوم. يُحرك الخليط ثم يضاف الفلفل الأحمر الحريف (الحرّ).

توضع البازلاء في وعاء ملىء بالماء على نار متوسطة وبتُترك

تضاف البها العقدة الصفراء. يغطى الوعاء ويترك على نار

يُكشف الوعاء ويُضاف الملح والبهارات الهندية. يُحرّك

يُصب خليط الثوم والكمون فوق حبات البازلاء. يُقلّب الكل حتى بتحانس تماماً. يُقدُّم الطبق ساخناً.

مونج داهل هاندفو

Moong Dahl Handvo

حبوب الفاصولياء مطحونة ومتبلة باللبن الزبادى والكربونات والكزبرة وعصير الليمون الحامض. غنية بانواع الخضر. تؤكل ساخنة. ساحه. عدد الأشخاص: أربعة، مدة التحضير: خمس ساعات، مدة الطهو: ساعة.

التحضير

o ربع كيلوغرام من حبّ ٥ ملعقة صغيرة من الفاصولياء بيكريونات الصودا ٥ حبتان من البصل ملعقتان من الكزيرة مفرومتان ناعمأ الخضراء المفرومة ناعمأ ٥ حبتان من الجزر عصير نصف ليمونة مبشورتان ومقطعتان حامضة o ملعقتان كبيرتان من ملعقتان كبيرتان من زيت نباتى اللبن الزيادي ٥ ربع كيلوغرام من o ست حيات من الفليفلة الملفوف المُقطّع ناعماً الخضراء الحريفة

تُنقع الفاصولياء في وعاء مع كمية وافرة من الماء. تُترك جانباً مدة خمس ساعات. تُرفع من الماء وتُطحن بمطحنة الحبوب حتى تصبر عجينة.

يُسخِّن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. يُقلى فيه البصل والجزر والملفوف مدة خمس دقائق. يُترك جانباً. تُمزج عجينة الفاصولياء باللبن والبيكريونات والكزيرة والفليفلة وعصير الليمون. يُضاف إليها نصف كمية مزيج

يوضع مزيج الخضر الباقي في صينية وفوقه مزيج عجينة الفاصولياء. توضع الصينية في فرن حرارته ٢٠٠ درجة مئوية مدة ثلاثة أرباع الساعة. يُقدّم الطبق ساخناً.



سابزي بانشماهال

Sabzi Panchmahal

خضر بالفستق الهندى والكريما. من الاطباق الهندية الشهية.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس وعشرون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

_ المقادير .

 اربع ملاعق صغیرة من كيلوغرامان من خليط حت الكزيرة الخضر بحسب الرغبة (فاصولياء فرنسية، جزر، اربع ملاعق صغیرة من

حبّ الكمون بطاطا، بازلاء) ثماني حبات من الفليفلة ٥ ست حبات من البصل

الحمراء مقشرة ومفرومة ٥ ثماني ملاعق كبيرة من 0 اربع حبات من الطماطم

مقشرة ومفرومة الكريما

 ملعقتان كبيرتان من ٥ ملعقتان صىغيرتان من الملح الفستق الهندي المفروم

٥ اربع ملاعق كبيرة من ٥ ثمانية فصوص من سمن نباتی او من الثوم مقشرة ومفرومة

الزيدة ٥ اربع حبات من الهال

التحضس

تُقطّع كل الخضر الى قطع متوسطة الحجم وتُوضع في وعاء كبير يحوى ماءً مغلياً، مدة خمس دقائق ثم تُصفى وبترك حانباً.

يُطحن الفستق الهندي في مطحنة كهربائية مع الشوم وحبات الكزبرة والفليفلة والهال والكمون حتى تتشكل عجينة

يُسخِّن السمن في وعاء سميك القاعدة يُقلى فيه البصل حتى يذبل. تُضاف اليه الطماطم وعجينة البهارات. يُحرك الخليط ويُطهى مدة خمس دقائق. تضاف الخضر والملح ويُحرك الخليط إلى ان يغلي ثم تخفف النار ويترك مدة ربع ساعة. تضاف الكريما وتُحرّك.

يُقدّم الطبق ساخناً.

ماسالا داها

Masala Dahl

طبق من الفاصولياء المتعدّدة الأنواع، مطهوة على الطريقة الهندية ومتبّلة بالنهارات الخاصية بالمطبخ الهندي.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

_ المقادب

ملعقة صغيرة من الملح

 نصف ملعقة صغيرة ٥ نصف كاس من من العقدة الصغراء القاصولياء «المونج» ٥ ثلاث حيات من كيش المنقوعة القرنفل ه نصف كأس من العدس o اربعة فصوص من ه نصف کاس من حیات القاصولياء السوداء ٥ ملعقة صنغيرة من المنقوعة الزنجبيل المطحون ه نصف کاس من حیات القاصولماء الحمراء المنقوعة و بصلتان مقشرتان ٥ ملعقتان صغيرتان من ومفرومتان ناعمأ حمات الكزيرة ٥ حبتان من الطماطم ٥ ملعقة صغيرة من حبات مقشرتان ومقطعتان الكمون ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من أربع حبات من الفلفل السمن أو الزيدة الأحمر الحرّيف (الحرّ)

الثوم مقشرة ومفرومة ملعقة كبيرة من الكزيرة الخضراء المفرومة ناعمأ

التحضير

توضع الفاصولياء (مونج) والعدس والقاصولياء السوداء والحمراء في وعاء كبير ويُغمر الكل بالماء.

تُسلق الحبوب على نار متوسطة حتى يغلى ماء السلق. تُخفَّف النار وبُترك مدة ساعة أو حتى يتبخر المآء.

تُطحن حبات الكزيرة والكمون والفلفل والعقدة الصفراء وكبش القرنفل والثوم والزنجبيل والكزبرة في مطحنة كهربائية أو يدوية، حتى الحصول على عجينة قاسية.

يُسخِّن السمن أو الزيدة في وعاء سميك القاعدة. يُضاف البصل والملح وعجيئة البهارات. يحرّك ثم يقلى مدة خمس

تُضاف الطماطم المقطّعة، تُحرّك وبُترك مدة خمس دقائق. يضاف أخيراً خليط حبات الفاصولياء والعدس، يُقلَّب الكل جيداً حتى تتجانس محتوياته ويترك على نار خفيفة مدة عشي

يقدّم ساخناً.



ثمة نوعان من الفلفل: الحلو والحريف. يستعمل الاول كنوع من الخضر، اما الثاني فيعد احد اهم اصناف التوابل. موطن الفلفل الاصلى مناطق اميركا الحارة وجزر الهند الغربية، ثم انتقلت زراعته الى اسبانيا فإلى كل انحاء العالم. تنضج ثماره بعد ١٠٠ _ ١١٠ ايام من زراعته وتجمع خضراء. اما الفلفل الاحمر فيجمع بعد تحوّله الى اللون الاحمر.





Lobhia Aur Khumbi

قىلمىراپىلە بالقضىر والتوپارل. تەتبىر من الاطباق ئابىندىة الاسلىمية، تۈكل ئل چائىر خىز النىلاتى والارز. عدد الاشتانس، مىنقا، مدة التحضين سامة ونصف، مدة

> ---القادير -و قصال من اللوم ٥ ربع كيلوغراء من (Halla) القاصولياء المبوداء ٥ طعلة صغيرة من ٥ ربع كيلوغوام من الفطر العقدة الصغراء ه طعقة صغيرة من ه ذلات بمنات طروعة الكعون نصف كيلوغرام من ن ملحقتان مىخبرتان من الطماطم المقشرة niil والقرومة ه ملعقتان کېپرتان من وطعقة صغيرة من حيات الكزيرة الخضراء الكعون القرومة ناعماً ه نصف ملعقة صغيرة

الطهو: 1923 (رباع الساعة.

الأمعر المؤيف

من مسحوق القلقل

توضع القاصوباء في وعاد كبير. تُعدر بالله، يُعدَّى الوعاد ويُّراك مِن نار خفيقا مدة نصف ساعة، يُهام الطعاء ويترك بلا تحريف مدة نصف ساعة أخراني في المسابق من مسابق المحمل ميسان الرئين المنافق في مسابق في مسابق المحمل والفي يحيات الكسون والكمون والعقدة الصغواء والقلط المؤيف ولايات يُعرف الطياط من المسابق المسابقة على مسابقة المسابقة على المسابقة المسابقة على المسابقة ع

o ست ملاعق كبيرة من

زيت نبائي

يهنف الخطر والمحداهم مع استمرار التحريف هذه ربع سامة. تُصفَّى الفاصولياء من الماء. تُصف ال القلاة مع الكزيرة. تُرَوُ حَتَى تَلَى منة عشرين دشيقة على مار خطيفة. تقديم

بوهريخيشادي

Bohri Khichadi

أرز بالبصل والفاصولياء واللبن الزبادي والبهارات. يعتبر غذاء كاملاً.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة وربع، مدة الطهو: ساعة.

ــ المقاذير ـ

الكمون

ستة فصوص من الثوم
 ثلاث حبات من البصل
 مقطعة الى شرائح
 نصف كاس من اللبن
 الزیادی

ملعقة صغيرة من
 البهارات الهندية (غارام

ماسالا) دخمس ملاعق کبیرة من

حمس مدعق حبيره من السمن او الزبدة كاسان من نست نبات

کاسان من زیت نباتی

التحضير

يوضع الارز في وعاء على النار ويصبّ فوقه ضعف كميته من الماء. يترك حتى يغلي ثم تخفّف النار ويترك مدة ربع ساعة.

توضع الفاصولياء الحمراء في وعاء آخر وتغمر بالماء. تترك على نار قوية حتى تغلى، تخفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى تنضع الفاصولياء.

تخلط الفليفلة الحريفة والبصل والثوم والكركم والكمون في خلاط كهربائي حتى تتشكّل حجينة، تقلى شـرائح البصـل بالزيت على نار قوية حتى يصير لونها ذهبياً، تصفّى ونترك حانداً.

. . تقلى العجينة بالزبدة. تنثر عليها البهارات الهندية وتقلى مدة دقيقة اضافية.

تدهن صينية خاصة بالفرن بالزيت ويرتب فيها البصل ثم الارز والفاصولياء الحمراء، يضاف اللبن والبصل المقلي، تغطى بورق المينيم وتدخل الى فرن تبلغ حرارته ٢٣٠ درجة مئرية مدة ريم ساعة، يقدم الطبق ساخذاً.



خيليهويخيتشري

Khili Hui Khichri

طبق من الأرز بالبازلاء والكزبرة الخضراء والبهارات. يؤكل

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

__ المقادس _

زيت نباتى

. المقادس

o نصف ملعقة صغيرة ٥ كاس ونصف من الارز من البهارات الهندسة الطويل (بسيماتي) (غارام ماسالا) ه نصف کاس من حبات ٥ ملعقتان كبيرتان من البازلاء الصغراء الكزبرة الخضراء ٥ نصف ملعقة صغيرة المقرومة من حبات الكمون و كاسان وينصف من مرق o نصف ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء الدحاج o ثلاث ملاعق كسرة من ٥ ملعقة صغيرة من الملح

التحضير

يُسخَّن الزيت النباتي في قدر سعيك القاعدة. تُضاف اليه البازلاء الصغراء والكمرن، يُحرَّك الخليط بضع دقائق. يُضاف الأرز ويُقلِّي. تُضاف العقدة الصفراء والملع والبهارات الهندية والكزيرة الخضراء يُخلط الكل حتى يعتزج جيداً.

يُصب مرق الدجاج ويُترك الظليط حتى يغلي في وعاء مُعطّى.

تُخفف النار كثيراً ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الارز تماماً. يُقدَّم ساخناً.

ناسي جورينج

Nasi Goreng

ارز بالنجاج والقريدس. من الاطباق الهندية الشهية. يتميّز بعذاقه الحريف. بقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

٥ حبة من الفليفلة ٥ ربع كيلوغرام من الارز الخضراء الحريفة الطويل الحت مغرومة ٥ خمس حبات من ٥ ربع كيلوغرام من القريدس الدحاج مسلوق ٥ حبتان من البصل ٥ ملعقة صغيرة من الملح مقشرتان ومفرومتان o ثلاثة ارباع كاس من ناعماً زيت الفستق او اي ٥ فصان من الثوم زيت نباتى مدقوقان

-
يُوضع الارز في وعاء. يُضاف اليه الماء المملِّح بحيث يعلق
عن الارز مقدار اصبعين، يُسلق الارز ثم يرفع ويترك ليبرد.
يُسخِّن الزيت في مقلاة كبيرة سميكة القاعدة ويُقلى فيه
البصل حتى يذبل. يضاف الثوم والفليفلة الخضراء المفرومة.
يُحرّك الخليط ويُقلى مدة دقيقتين. يضاف الدجاج المطهو مع
القريدس ويُقلى مدة خمس دقائق ثم يصب الارز ويحرّك.
يُترك على نار خفيفة مدة تراوح بين عشرين وخمس وعشرين
دقيقة حتى يصير لونه بنياً لامعاً، مع التحريك المستمر كي لا
يلتصنق في قعر الوعاء.

يُقلب خليط الارز في طبق التقديم ويقدّم ساخناً.

Kitchri

ارز بالفاصولياء مع الخضر واللبن. تكثر فيه التوابل المشهية. يضاف اليه عصير الليمون الحامض قبل التقديم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

__ المقادس ___

صبيح كيلوغرام من
 صنيح كيلوغرام من
 صنيح اللائم المعقد كييرة من
 صبيح كيلوغرام من الارز
 الاسس الزيدة
 صبيطة مطوومة
 صبيطة مطوومة
 صبيطة مطوومة اعما
 صابيطة صطيرة من
 صليطة مطيورة من

ملعقة صغيرة من مسحوق الطليفلة
 الحريفة
 كاسان من اللبن(الحليب)
 حبة من البطاطا مقشرة

ملعقة صغيرة من مفرومة
 الزنجبيل المفروم ناعماً O كاسان من الماء

التحضير

تُنقع الفاصولياء في الماء مدة ست ساعات. يقل البصل والثمر في السمن مع الكركم والزنجبيل والكمون ومسحـوق الفليفية الحركية (الحرّة) على النار مدة خمس دقائق ثم تضاف عقط البطاط والطماطم المفروبة ألى الوعاء. يُقل الكل مـع التحريك المستحر. تصفى الفاصولياء وتُضاف الى الوعاء مي الارز الاسمر. يحرك الكل مدة خمس دقائق اضافية ثم يصبّ اللز والماء. يُترك الوعاء حتى يغلي محتواه ثم تخفف النار ويُترك الوعاء من دين تضمع الفاصولياء والارز تطفأ النار ويترك الوعاء من دين تضمع الفاصولياء والارز تطفأ النار ويترك الوعاء من دين تحريك محتواه، مدة عشر دقائق. يرغم بعدها الفطاء ويضاف الملح وعصير الليمون ويحرك.

بيلاي شافال

Peelay Chaaval

طبق من الارز بالتوابل، يعتبر غذاءً كاملًا. يمكن تناوله مع الكاري والكباب.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عثم دقائق، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

_المقادس _

 ٥ كاس من الارز الطويل
 ٥ ذلات اوراق من الغار

 (بسماتي)
 ٥ ملعقة صغيرة من الملح

 ٥ ملعقة صغيرة من
 ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من

 ١ العقدة الصشراء
 الزبية

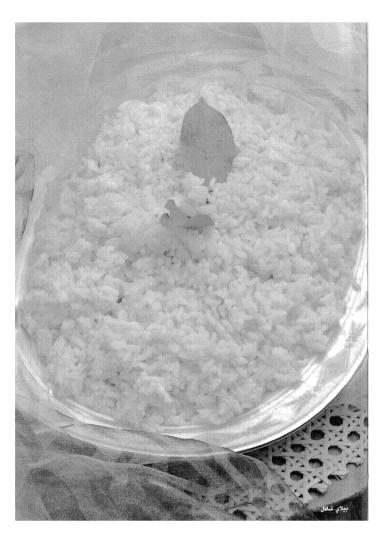
 ٥ ثلاث حبات من كبش
 ٥ كاس ونصف من الماء

 الغرنظ
 ١ كاس ونصف من الماء

التحضير

يُنقى الارز من الاوساخ، يُفسل تحت الماء الجاري. يوضع في وعاء ويضاف اليه الملح والعقدة الصفراء والغار والقرنفل. يُصب الماء فوقى الارز ويُترك الوعاء على نار متوسطة حتى يغلى المزيج، فيُغطَى.

تُخفّف النار ويُترك الوعاء عليها مدة نصف ساعة. تُضاف إليه الزبدة ويُقلُب. يُقدَم ساخناً.



كومبي بولاو

Koumbi Pullao

أرز مطهو مع الفطر، متبّل بالبهارات الهندية. يقدّم ساخناً مع الصلصات.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير

الثوم مدقوقة ناعمأ

٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ كاس ونصف من الأرز من المهارات الهندية الطويل (بسماتي) ربع كيلوغرام من الفطر (غارام ماسالا) المنظف أو المُعلِّب و بصطنان مفرومتان ناعماً ٥ ثلاثة فصوص من

٥ ملعقة صغيرة من اللح ثلاث ملاعق كبيرة من

زيت نباتى ٥ كاسان من الماء

التحضير

يُسخِّن الزيت النباتي في وعاء كبير ويُقلى فيه الفطر والبصل والثوم. يُحرِّك الخليط مدة دقيقت بن يُضاف الأرز ويُتابع التحريك. يُنثر الملح ويُصب كأسان من الماء. يُغطّي الوعاء ويُترك حتى يغلى.

تُخفِّف النار ويترك الوعاء مدة ثلث ساعة أو حتى ينضبج الأرز. يُخلط مع البهارات الهندية. يُقدِّم ساخناً.

ماسالاخيشادي

Masala Khichadi

طبق من الارز يطغى عليه طعم جوز الهند. يضفى عليه الزنجبيل والكزبرة الخضراء مذاقاً خاصاً. لونه اصفر.

عدد الأشخاص: سنة، مدة التحضير: ست ساعات، مدة الطهو: ساعة ونصف

... المقادير

 ربع كيلوغرام من العدس الأحمر ربع كيلوغرام من الأرز الطويل ثلاث ملاعق كبيرة من جوز الهند المشور ملعقتان كبيرتان من الكزبرة الخضراء المغرومة ناعمأ

٥ أربع حبات من الهال

 ملعقتان صغیرتان من حبات الكمون

المبشور ٥ أربع حبات من الفلفل الأخضر الحرّيف (الحرّ) المفروم ناعمأ ٥ ملعقة صغيرة من العقدة الصفراء ملعقتان کبیرتان من السمن او الزيدة ٥ ملعقة صغيرة من اللح

٥ ملعقة صغيرة من

الزنجبيل الأخضر

التحضير

يُنقع العدس الأحمر في وعاء مليء بالماء مدة ست ساعات. يُصفّى ويوضع في وعاء سميك القاعدة ملىء بالماء على نار متوسطة . يُترك حتى يغلي. يُغطِّى الوعاء وتُخفِّف النار. يُترك عليها مدة نصف ساعة

ثم يُصفّى من الماء ويوضع جانباً. يُسلق الأرز في مقدار ضعفى حجمه من الماء على نار متوسطة حتى يغلى ثم يُغطّى. تُخفَف النار ويُترك عليها مدة عشرين دقيقة.

يُسخِّن السمن في مقلاة كبيرة ثقيلة القاعدة. يُضاف الله جوز الهند والكزبرة وحبات الكمون وحبات الهال والزنجبيل والفلفل والعقدة الصفراء والملح. يُقلى الكل مع التحريك مدة خمس دقائق على نار خفيفة.

يُضاف العدس الأحمر والارز. يُحرك الكلِّ. يُترك على النار مدة ربع ساعة اضافية، يُقدِّم الطبق ساخناً.



سبزي بولاو

Sabzi Pullao

طبق من الارز بالخضر المنوعة (بطاطا، جزر، كوسا...) تكسبه الكزيرة طعماً لذيذاً. يؤكل الى جانب خيز الشاماتي والسلطة.

عدد الأشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباع الساعة.

التحضير

_ المقادير _ ٥ نصف كيلوغرام من ملعقة صغيرة من الكزيرة الجافة الإرز الطويل ٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ خمس كؤوس من الماء من مسحوق الفلفل حبة كبيرة من البطاطا الأحمر الحزيف ٥ حبة من الجزر ٥ ثلاث ملاعق صغيرة من ٥ ملعقة صغيرة من الكزيرة الخضراء العقدة الصفراء المفرومة ناعمأ ملعقة صغيرة من o ملعقة صغيرة من الثوم مسحوق الفلفل الأحمر المدقوق الحلو (بابريكا) ٥ اربع ملاعق كبيرة من ملعقة صغيرة من زيت نباتى الكمون ٥ حبة من الكوسا

تُقشَّر البطاطا وتُقطَّع مربعات. يُبشر الجزر ويقطَّع مربعات. يُقطِّع الكوسا بالطريقة نفسها ويوضع جانباً. يُسخَّد الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. تُضاف يُسخَّد الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة. تُضاف

يسخن الزيت النباتي في وعاء على نار متوسطة، تضا الكزيرة الجافة وتقلى ثم تضاف البطاطا والجزر والكوسا.

يحرّك المزيج ويقلى مدة خمس دقائق ثم يضاف اليه الأرز والعقدة الصغراء ومسحوق الفلفل الأحصر الحلق والكسون والفلفل الأحمر الحرّيف (الحرّ) والثوم والكزبرة الخضراء المفرومة والماء.

يُترك المزيج على النار حتى يغلي، يغطى الوعاء ويترك على نار خفيفة مدة نصف ساعة تقريباً. يجب الا يُفتح الوعاء خلال هذا الوقت.

اذا لم ينضج الأرز ولم تتبخر المياه، يُترك المزيج على النار وقتاً اضافياً. يُقدّم الطبق ساخناً.

بارهيا شافال

Barhiya Chaval

صنف من الارز المسلوق. يقدّم مع اطباق الخضر واللحوم والاسماك.

عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

_ المقادس

كاس ونصف من الارز نامعقة صغيرة من الملح
 الطويل ناماء

التحضير

يوضع الماء في وعاء على نار قوية. يسكب فيه الارز مع قليل من الملح. يترك الكل حتى يغلي ثم يغطى الوعاء ويترك مدة عشرين دقيقة على نار خفيفة حتى ينضيج. يقدّم الارز ساخنا.

بسماتي ماساليدا ـ

Basmati Masaleda

طبق من الارز بالغليفلة الحرّيفة والبصل والثوم، يقدم ساخناً. عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:

نصف ساعة. ____ المقادير _

 ٥ كاس من ارز بسماتي
 ٥ نصف حبة من الغلطة

 (طویل)
 الخضواء الحريفة

 ٥ ملعقة كبيرة من البصل
 ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من

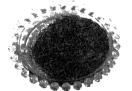
 ٥ ملعقة صغيرة من الثوم
 زيت نبلتي

 ١ للموم
 ٥ كاس ونصف من مرق

 ٥ ملعقة صغيرة من الللح
 السواح

التحضير

يسخن الزيت في وعاء سميك القاعدة يقل فيه البصل والثوم مدة دقيقتين مع التحريك، تضاف القليلة المفرومة والملح رافض الرويكان الخليط، يصبّ فوقه مرق الدجاج ويترك يغيي ثم تحفف النار ويتابع الطهو مدة نصف ساعة. يقدم الطبق ساخذاً.



يستعمل الزعفران في بلاد البصر الابيض المتوسط بـإضافت، الى الطعام لتحسين مذاقه واعطائه منظراً مشهياً، اضافةً الى كونه يسهّل عملية هضمه. اما مغلي الزعفران فيستعمل في تهدنة بعض آلام المعدة.

خولفي

Khulfi

مثلجات من اللبن (الحليب) والهال. تُزيّن بالفستق المدقوق قبل تقديمها.

عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وثلث.

_ المقادير ____

 ٥ ثماني كؤوس من
 ٥ ربيع كاس من اللوز

 اللبن (الحليب)
 المقتر والمؤوم

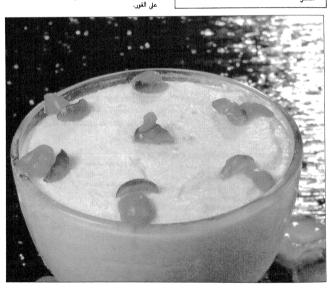
 ٥ عشر حبات من الهال
 ٥ نصف كاس من الفستق

 ٥ حضس ملاعق كبيرة من
 المسكر

 السك
 السكر

التحضير يوضع اللبن وحب الهال في وعاء سميك القاعدة على نار قوية حتى يعلي ويتبخر ثلثا كبيته، ثم يُرفع حب الهال منه، يضاف السكر واللوز ويتابع الطهو على نار خفية مدة ارب دقائق، يصب اللبن في وعاء ويترك حتى بدرد ثم بضاف

دقائق. يصب اللبن في وعاء ويترك حتى بيرد ثم بضاف الله نصف كمية الفستق الحلبي. يغطى الوعاء بورق المينيوم ويوضك في قسم التجميد على شامة ويحرك اللهاء كل شد ساعة ويحرك اللهاء كل شد ساعة ريحرك من جيداً ثم يعاد الى قسم التجميد حتى يجمد. يخرج من جديد، يصبّ في طبق التقديم أن في ستة اطباق صغيرة يعاد الى قسم التجميد ويترك حتى يجمد اللبن من جديد. يعرب عا تبقى من الفستق الحلبي على سطح كل طبق ويقدم



خورمانى كامستا

Khurmani Ka Mitha

مشمش مطهو مع الهال واللبن. يزيّن بالفستق واللوز والموز والكريما. يطهى بالفرن ويقدّم.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان ونصف.

ـــــ المقادير ــ

 کأس وربع من الكريما ٥ نصف كيلوغرام من المشمش ثلاث ملاعق كبيرة من ه كأس من السكر السكر الناعم موزتان مقشرتان ٥ اربع ملاعق كبيرة من اللبن (الحليب) المجفف ومقطعتان الى شرائح ٥ ملعقة كبيرة من اللوز ٥ ملعقة صغيرة من حب المقشى الهال المطحون ٥ نقطتان من مُلوِّن احمر

 ملعقة كبيرة من الفستق ٥ زيدة للذهن خاص بالطعام

التحضير

يوضع المشمش في وعاء على النار مع كمية من الماء كافية لتغطيته. يترك مدة ساعتين تقريباً حتى يتبخر الماء. يصفّى المشمش ويوضع في وعاء مع السكر وقليل من الماء. يحرّك على نار متوسطة حتى يذوب السكر. يغلى ويترك مدة خمس عشرة دقيقة . يرفع المشمش من المقلاة ويهرس . تعاد «بوريه» المشمش إلى المقلاة وتترك على نار خفيفة حتى تغلى مدة خمس دقائق تقريباً. يُخلط حب الهال وملوّن الطعام مع اللبن المجفف. يحرّك على النار مدة خمس دقائق.

يُرفع المزيج ويصب في طبق خاص بالفرن مدهون بالزبدة. ىترك حانباً.

تخفق الكريما مع السكر الناعم في وعاء صغير حتى تتكثف. توزع الكريما على مزيج المشمش، ترتب شرائح الموز واللوز والفستق على السطح. يدخل الطبق الى فرن متوسط الحرارة مدة عشر دقائق تقريباً ويقدّم ساخناً.

Jalebis

من الحلويات الهندية الشهيرة. نوع من الـزلابية المقليـة والمغطسة في القطر. يمكن تقديمها باردة او ساخنة.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

ـ المقاسر ـ

٥ نصف كيلوغرام من ٥ كاس من الدقيق السكر ٥ رشة من الملح o ملعقة صنغيرة من ٥ ملعقة صغيرة من الزعفران الهندي العاكينغ باودر ثلاث ملاعق كبيرة من (الكركم) اللبن الزبادى اربع قطرات من ماء اربع كؤوس من زيت الزهر نىاتى

التحضير

ينخل الدقيق والملح. يضاف الباكينغ باودر وكأس من الماء الفاترتدريجاً. يضاف اللبن الزبادى ويحرّك حتى يصير املس، يغطى

بقطعة قماش ويترك جانبا في مكان دافء مدة ثماني ساعات. في هذه الاثناء يوضع السكر مع كأسين من الماء في وعاء على نار قوية. يُضاف الزعفران وماء الزهر. يُغلى القطر حتى يصبح كثيفاً. يوضع جانباً.

يوضع الخليط في وعاء ويُحرّك باستمرار على نار متوسطة مدة خمس دقائق ثم يوضع في كيس مستطيل ذي فوهـة عادية، ويستعمل للتزيين.

يوضع الزيت النباتي في قدر كبير على النار حتى يسخن. يُخرج الخليط من فوهة الكيس ويوضع في الزيت الساخن حتى تتشكل حلقات متداخلة. عند الانتهاء من مسلم كل حلقة، تُسدّ الفوهة بالاصبع لمنع تسرّب بقية المزيج. تُقلى حتى تصبح سمراء ذهبيّة. تُرفع بملعقة متعددة الثقوب. تُغطّس في القطر. تُقدُّم الجاليبيس ساخنة أو باردة.



جاجاركا هالفا

Gajar Ka Halva

صنف حلوى من الجزر واللبن (الحليب) والكشمش. يزيّن بالفستق قبيل تقديمه.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عثر دقائق، مدة الطهو: عشرون دقيقة.

... المقادير

ضعف كيلوغرام من البشتق المقشر الجزر الفشير الفشير الفشير الوضف من اربع ملاعق كبيرة من اللبن (الطبيب) الزيدة المعقلان كبيرتان من الهال المطحونة الزبيب الاسود الخالي المسكو كبيرة من البزر (الكشمش) السكر السكر السكر السكر السكر المسكر ال

يُغسل الجزر ويُبشر ثم يوضع مع اللبن وحب الهال في وعاء على نار متوسطة حتى يغلي . تَخفَفُ النار. يُقلَب الخليط حتى يتبخَر السائل.

تُسخَّن الزبدة. يُضاف خليط الجزر ويُقلب مدة عشر دقائق. يُضاف السكر والكشمش.

يحرّك الخليط جيداً مدة خمس دقائق. يصبّ في طبق زجاجي. يترك حتى يفتر. يزيّن بالفستق ويقدّم.

سوجيكاهالفا

Souji Ka Halva

حلوی بالسمید والزبیب یبرز فیها طعم الهال. تقدم باردة او ساخنة، یمکن تناولها مع الشای.

عدد الأشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

ـ المقادير ـ

ربيع كيلوغرام من من حبات الهال السعيد من حبات الهال الأبيرة من الأبيب الاسود الخالي من البرز من البرز السكر كالسكر كاس من السكر كاس من السكر كاس من السكر كاس وتصف من الماء

التحضير

يُعلى مقدار كأس ونصف من الماء في وعاء، يُترك جانباً. يُسخَن السمن أو الزبدة في مقلاة كبيرة سميكة القمر. يُضاف السميد ويقلَب مدة عشر دقائق حتى يبدا بالاحمرار. يُضاف السكر الى السميد المُحَثَّر. يُقلِّب ويُصب فوق الماء

يُضاف السكر الى السميد المُمَّر. يُقلَّب ويُصب فوق الما: المغلي ويتابع تقليبه، تخفَّف النار ويتابع التقليب، أُمُّ النَّالِيَّةِ النَّالِيُّةِ النَّالِيُّةِ النَّالِيِّةِ النِّلِيِّةِ النِّالِيِّةِ النِّلِيِّةِ النِّلِ

يُضاف الزبيب والهال، يُترك مدة عشر دقائق اخرى. يُقدُّم ساخناً او بارداً.



تقول الأسطورة الكورية ان احد الأبطال أسس «استراحة الصماح» منذ ألفين وثلاثماية سنة تقريباً، فكانت بلاد كوريا. لكن هذه البلاد لم تعرف في الواقع طعم الطمأنينة التي يوجي به اسمها في الاسطورة. كونها جسراً طبيعياً بن الصبن والبابان جعلها معبراً للغزاة الفاتحين قديماً، ولرجال الأعمال حديثاً، غزا البابانيون كوريا فأتلفوا حزءاً من تراثها. واستعمرها الصينيون وكان تأثيرهم فيها كبيراً. وطوال القرن التاسع عشر كانت مركز صراع بين الصين واليابان وروسيا، أسفر عن ضمّها كليّاً الى اليابان. وتاريخ كوريا الحديث لا يقلّ مرارة عن تاريخها القديم. على أن هذه الأرض _ الجسر، أفادت من مصائبها في مجالين هما: الأدب والطبخ. تأثَّرت عاداتها الغذائية بغنى وبرف أساليب الطبخ الصينية واليابانية. واخذ الكوريون عن المغول القدور الناريّة، وهي قدور تُعد فيها صلصة غنية بالتوابل وتطهى على المائدة، وجبات الطعام في كوريا غنيّة، ويمكن القول بأنها ثقيلة على المعدة لو قورنت بسائر الطعام الآسيوي. يتناول الكوريون أنواعاً من الحساء الكثيف والخضر المخلّلة، وعدداً كبيراً من أطباق أساسها السمك المشوى او المقلى، والأصداف، وكل ما تجود به البحار السخيّة المحيطة بهذا البلد. تقلُّب المناخ مع توالي الفصول له تأثير بالغ على المزروعات المحلية. في الصيف مثلًا، يجنى الكوريون كميات هائلة وجد منوّعة من الفاكهة والخضر، وفي السَّتاء تكون هذه المواد نادرة وعزيزة المنال سبب موجات الصقيع القاسية.



سانجسيون جوا سيوو جيون

Sangseon Gua Siew-Jeon

سمك مقني مع القريدس. من الاطباق الكورية المقبّلة. يقدم مزيناً بشرائح الخيار والطماطم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

__ المقادس _____

نصف کیلوغرام من بیضتان مخفوقتان

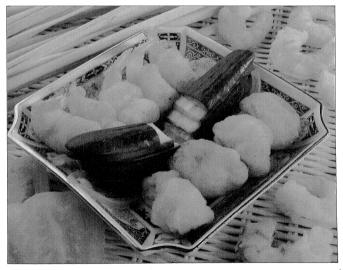
فيليه السمك • 0 ملح وبهار بحسب • عثير حيات من الرغبة . القريدس كبيرة الحجم • ثلاث ملاعق كبيرة من • ثلاث ملاعق, كبيرة من زيت السمسم

الدقيق

التحضير

يقشّر القريدس، يقطع مع الاحتفاظ بذيله ويفرك بالملح لبهار. يقطع السمك الى شرائح رقيقة تُملَّح وتبهُر. يغطى كل من

السمك والقريدس بالدقيق ثم يغطّس بالبيض المُخفوق. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلي فيه السمك والقريدس. يقدّم الطبق الى جانب السلطة.





كوم ماندو

Koom Mandu

رقائق من العجين محشوّة باللحم والسمسم والبصل الاخضر. تقدّم مزيّنة بشرائح الجزر واوراق البقدونس.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

التحضير

ـ المقادير ملعقة صغيرة من الثوم ربع كيلوغرام من فيليه المدقوق لحم البقر مفروم اربع ملاعق كبيرة من ٥ ملعقة صغيرة من زيت نباتى السمسم المحمص خمس وثلاثون قطعة ملعقة صغيرة من زيت من رقائق العجين السيمسم الجاهزة الصغيرة ملعقة كبيرة من البصل الحجم الاخضر المفروم ٥ ملح بحسب الرغبة

ليخلط اللحم مع السمسم في وعاء. يضاف اليه زيت السمسم والبصل والثوم واللح ويخلط الكل جيداً. يوضع مقدار ملعقة صنفيرة من الخليط في وسط كل قطعة من العجين. يثني العجين على بعضه بشكل تصف دائرة. تختم أطرافه وبرتب جانباً

يغلى الماء وتسلق فيه انصاف دوائر العجين مدة اربع دقائق، ترفع وتصفّى حتى تجف، يسخّن الزيت في مقالة وتقل فيه انصاف دوائر العجين المسلوقة وتقلب حتى يصبح لونها ذهبياً ترفع وتترك جانباً ثم تربّب في طبق.

تقدّم الرقائق ساخنة أو باردة ألى جانب صلصة الصويا الكورية.

Ju Jeol Pan

من المقبلات الشهية، تحوي السلطعون ولحم البقر والصبيدج والخضر، تقدم مع الخبر الخاص بالمطبخ الكوري.

عدد الأشخاص: عشرة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

_ المقادس ه عشر حیات من ومقطعة الى شرائح رقىقة السلطعون مقشرة مقادس شرائح اللحم ملعقة كبيرة من البصل اربع شرائح من لحم اللقروم البقر (فبليه) مقطعة الى ٥ نصف ملعقة صغيرة شرائح رقيقة من الزنجبيل المفروم ملعقة كبيرة من صلصة ٥ نصف ملعقة صغيرة الصويا من مسحوق الزنجبيل ٥ نصف ملعقة كبيرة من ٥ ملح ويهار تحسي السكر الرغبة ٥ ملعقة صغيرة من السمسم المحمص ملعقتان صغیرتان من والمطحون زيت السمسم مقادير الخيار __ ٥ ملعقة صغيرة من الملح ٥ حبتان من الخبار ٥ ملعقة صنغيرة من مقطعتان الى شرائح السمسم المحمص ,قىقة والمطحون نصف ملعقة كبيرة من ورشنة من مرق اللحم زيت السمسم المجفف ٥ نصف ملعقة كنبرة من النصل المطحون مقادير الفطر _

٥ ملعقة صغيرة من

صلصة الصويا

السمسم

والمطحون

٥ ملعقة صغيرة من زيت

٥ نصف ملعقة صغيرة

من السمسم المحمص

 ملعقتان كبيرتان من 	٥ حبتان من الجزر	
زيت السمسم	مقشرتان ومقطعتان الى	
٥ نصف ملعقة صغيرة	شرائح رقيقة	
من الملح	٥ حبتان من جذور قصب	
٥ ملعقتان صىغيرتان من	البامبو Bamboo roots	
السمسم المحمص	المعلب مقطعتان الى	
والمطحون	شرائح رقيقة	
٥ مرق اللحم المجفّف	 ٥ ملعقة كبيرة من البصل 	
بحسب الرغبة	المطحون	
مقادير تزيين الطبق		
٥ زيت نباتي للقلي	 اربع بیضات مخفوقة 	
و ملعقة كيب ة من الخردا،	مع قليل من الملح	

ـ مقادير الجزر ـ

مقادس الصبيدج

حبة من الصبيدج
 نصف ملعقة كبيرة من

السمسم المحمص

والمطحون

٥ ملعقة صغيرة من زيت

٥ ملح ويهار بحسب

السمسم

الرغبة

التحضير

تنقع شرائح اللحم في صلصة الصديا، يضاف اليها السكر والبصل والزنجبيل والسمسم المحمّص وزيت السمسم والملح والبهار، تدخل الى فرن متوسط الحرارة وتشوى حتى تحمر وتنضيح.

ينظف الصبيدج، ينزع منه كيس الحبر ويقطع الى شرائح رقيقة ثم يفرك بالسمسم المطحون والملح والبهار. يقل بالزيت حتى يصير لونه ذهبياً ويترك جانباً.

يفرك الخيار بالملح مدة خمس دقائق. يعصر باليد ويخلط مع زيت السمسم والبصل والسمسم ومرق اللحم المجفّف. يقلى الخليط على نار قوية.

يخلط الجزر مع نصف كمية كلً من البصل وزيت السمس وزيت السمس والمتي والسمس وورق اللحم لم يقل على نار قوية. تخلط جزور قصب الباميو مع ما تبقى من المقادير ثم تقل. يخلط الفحل مع البصل والسكر وصلصة الصويا وزيت السمسم والسمسم ثم يقل.

يـوزّع خليط اللحم والصبيدج والخيـار والجزر وجـذور القصب والسلاطعين في طبق خاص بالقبلات.

يسخُن الزيت في مقلاة ويقلي فيه البيض ثم يقطع الى شرائح رقيقة، يزين الطبق بشرائح البيض والخردل. ٥ ست حيات من الفطر

ومقطعة الى شرائح

المجفف مسلوقة

٥ ملعقة صنغيرة من

البصل المطحون

من السكر

نصف ملعقة صغيرة

,قىقة



Chap Chee

خضر بصلصة الصويا والسمسم. من الأطباق الكورية المغذية. يقدّم الى جانب الأرز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ثلث ساعة.

_ المقادير _

زيت نباتى

السمسم

 ثلثا كأس من أوراق ٥ ربع كيلوغرام من السبائخ المسلوقة الملفوف مقطع الى والمقطعة الى شرائح رقيقة شرائح رقعقة ٥ كأسان من مرق الدحاج ٥ ست حيات من الفطر حزرة كبيرة الحجم المحِفِّف منقوعة في الماء السلخن ومصفاة مقشرة ومقطعة طولبأ ٥ ثلثا كأس من اللويداء الى شرائح رقيقة ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من (الفاصولياء الخضراء)

__ مقادير الصلصية _____

٥ ملعقة كبيرة من زيت السكر ملعقتان صغیرتان من

٥ ملح وبهار بحسب الرغبة

٥ ملعقة كسرة من صلصة ٠ السمسم الصويا نصف ملعقة صغيرة

 ملعقتان صغیرتان من من الملح

التحضير

تسلق اللوبياء في الماء المغلى مدة ثلاث دقائق. تصفّى وتوضع في الماء البارد ثم تصفى وتترك جانباً.

تسخّن ملعقتان كبيرتان من الزيت في مقلاة ويقلى فيه الملفوف مدة دقيقتين. ينثر الملح والبهار ويحرك جيداً. يرفع الملفوف عن النار ويترك جانباً.

يسخِّن ما تبقى من الزيت في مقلاة أخرى ويقلى الجزر. يحرك مدة دقيقة ثم يضاف اليه الملفوف والسبانخ والفطر. يتابع الطهو مدة دقيقتين مع الاستمرار في التحريك.

تمزج مقادير الصلصة ومرق الدجاج في وعاء صغير. يحرّك الكل جيداً ويوضع على النار حتى يغلي. يضاف خليط الخضر واللوبياء ويخلط الكل مدة دقيقتين ثم يرفع عن النار. يقدّم الطبق ساخناً.



هو بارك شانج

Hobark Shung

كوسا باللحم وخثارة الفول والسمسم والبيض. تقدّم مقلية الى جانب صلصة الصويا الكوريّة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: أربعون دقيقة.

	المقادس
٥ ملح وبهار بحسب	o أربع حبات من الكوسا
الرغبة	مقطعة الى دوائر رقيقة
٥ ملعقة كبيرة من البصل	o ثلثا كاس من خثارة
الأخضر المفروم	الفول المنقوعة بالماء
0 ملعقة صىغيرة من الثوم	٥ ثلثا كأس من لحم البقر
المدقوق	المفروم (فيليه)
 نصف كاس من الدقيق 	 ملعقتان صغیرتان من
٥ ثلاث بيضات مخفوقة	السمسم
 أربع ملاعق كبيرة من 	 ملعقتان صغیرتان من
زيت نبا تي	زيت السمسم

التحضير

تربَّب بوائر الكوسا في قعر صينية. ينثر عليها الملح وبترك جانباً، تعصر خثارة الفول حتى تجفَّث ثم تُهرس، توضع في وعاء مع اللحم والسعسم وزيت السعسم والبصـل والثوم والماح والبهار ويخلط الكل جيداً،

تغطى دوائر الكوسا بالدقيق من جهة واحدة. يوزَع عليها قليل من خليط اللحم ثم تغطى بالدقيق من الجهتين وتغطس بالبيض المخفوق.

يسخُن الزيت في مقلاة وتقلى بوائر الكوسا مدة ثلاث دقائق (بحيث تكون جهة خليط اللحم الى اسفل) ثم تقلب وتقلى من الجهة الثانية حتى يصبر لونها ذهبياً. ترفع، تصفى وتترك جانباً.

تربَّب الدوائر في طبق خاص، تربِّن بشرائح الجزر والبقدونس المفروم. يقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.

جوجو جيون

Goju Jeon

فليغلة خضراء محشوة باللحم واليصل والثرم والسمسم. تقدّم مقلية الى جانب صلصة الخل وصلصة الصويا الكورية. عدد الإشخاص: خمسة، مدة اللحضير: نصف ساعة، مدة

> الطهو: خمس وعشرون دقيقة. ____ المقادس _____

التحضير

تمزج ملعقة كبيرة من زيت السمسم مع صلصة الصويا. يضاف الى المزيج السمسم والبصل والثوم والملح والبهار والسمسم المطحون واللحم المفروم.

يخلط الكل جيداً. ويقلي مدة عشر دقائق.

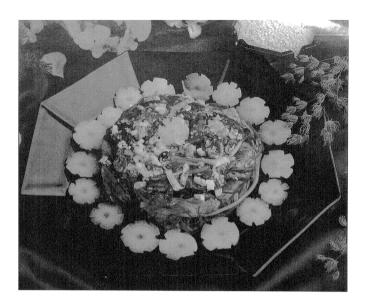
تحشى انصاف القليفلة بخليط اللحم وينثر على سطحه الدقيق. ثم تغطس الغليفلة في البيض المخفوق.

يسخَن ما تبقى من الزيت في مقلاة. تقلى الفليفلة المحشوّة وترتب في طبق خاصٍ.

تقدم ساخنة.

التد

o ملعقتان كبيرتان من ٥ ربع كيلوغرام من لحم صلصة الصويا البقر المفروم (فيليه) o ملعقتان كبيرتان من ٥ سبع حبات من القليقلة البصل المفروم الخضراء منزوع بزرها ومقطع كل منها الي ملعقة صغيرة من الثوم المفروم نصفين ملح وبهار بحسب الرغبة میضتان مخفوقتان مع ملعقتان صىغىرتان من قليل من الملح واليهار السمسم المحمص ٥ اربع ملاعق كبيرة من الدقيق والمطحون ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من ٥ نصف ملعقة صغيرة من السمسم زيت السمسم



شيكوم تشي

Shi Kum Chee

سبانغ مع السمسم والبصل الاخضر وصلصة الصويا. يقدّم الطبق مزيناً بدوائر الجزر والبقدونس المفروم.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس دقائق.

ــ المقادير ـ

ضعف كيلوغرام من الدقوق المسافخ الطلاجة الملققات كبيرات من المسافقات كبيرات من المسافق المسافق المسافق المسافقة كبيرة من المسافقة كبيرة من المسافقة كبيرة من السفسه المسافقة كبيرة من السفسه مع وبهار بحسب الرغبة المسافقة كبيرة من السفسه المسافقة كبيرة من السفسه المسافقة كبيرة من الشفسه المسافقة كبيرة من الشفسه المسافقة كبيرة من الشفسه المناسة المسافقة كبيرة من الشفسه المناسة المسافقة كبيرة من الشفسه المناسة المناسة

التحضير

تغسل اوراق السبانخ وتقطع ضلوعها. توضع في وعاء يحوي ماء مغلياً. تترك على النار مدة ثلاث دقائق ثم ترفع وتصفى. ترتب اوراق السبانخ في طبق التقديم. يوزّع عليها الثوم

ترتب إدراق السبائخ في طبق التقديم، يوزع عليها الثوم للتقوق ثم البصل الاخضر والسعسم وصلصة الصويا وزيت السمسم، ينثر السكر والماح والبهار بحسب الرغبة. يقدّم الطبق ساخذاً.



Neng Mium

حساء المعكرونة واللحم والخيار والاجاص والبيض. يمكن اضافة الخريل والخل اليه بحسب الرغنة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

__ المقادير __

__ المقادس _

٥ نصف كيلوغرام من ٥ ملعقة صغيرة من الملح المعكرونة الرقيقة ٥ أربع حبات من القليقلة ٥ ربع كيلوغرام من كتف الحريفة المحقفة البقر المقطع الى قطع ٥ خيارة مقطعة الى صغرة ورقيقة شرائح ٥ كاسان من المرق ٥ ثلاث بيضات مسلوقة ٥ ثماني حبات من الفلفل ومقطع كل منها الى الإسود نصفن ٥ ملعقتان صغيرتان من ٥ لجاصة مقشرة، منزوع الزنجبيل المفروم بزرها ومقطعة الى ٥ ملعقتان صغيرتان من شرائح رقيقة صلصة الصويا

التحضير

تسلق المعكرونة في ماء مغلي مدة ثلاث دقائق ثم تصفّى وبترك حانباً.

يوضع اللحم في وعاء ويصبّ فوقه المرق وصلصة الصويا. يضاف الفلفل الأسود والزنجبيل والملح والفليفلة الحريفة. يترك الكل يغلي ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة خمس وقائق.

يرفع الوعاء عن النار. يترك ليبرد ثم يرفع الفلفل الاسود والفليفلة الحريفة من الخليط. ترزع المعكرونة في خمسة الهابق للتقديم. تربّب فرقها شرائح الخيار والاجاص ثم انصاف البيض. يضاف الحساء

يقدم الطبق بارداً.

يوك كي جونج ـ

Yuk Kee Jung

حساء باللحم والزنجبيل والبصل الاخضر وزهر الفاصولياء. من الاطباق الكوريّة الاولى. يقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقدقة.

٥ ملعقتان صغيرتان من ٥ كيلوغرام من عظم ضلع الزنجبيل المقروم البقر ٥ ملعقتان صىغيرتان من ٥ نصف كيلوغرام من لحم الثوم المفروم الدقر المقروم ٥ ملعقتان كبيرتان من ٥ ملعقة صغيرة من النصل الاخضر المقروم مسحوق القليقلة ٥ زيت نباتي للقلي الحريفة (تشيل) ه نصف کاس من زهر ٥ ملعقة كبيرة من مسحوق القاصبو لداء الزنجبيل ٥ ملح وبهار بحسب الرغية

التحضير

يفعر العظم بلائث كؤوس من الماء يطهى على النار مع معلقة كبيرة من الزنجبيل والماح. يترك المؤق يغلي مدة ربع ساعة حتى ييقى منه مقدار كاسين ونصف ثم يصفى. يسخّن الزيت في مقلاة ويقل الثوم مع مصحوق الطلبقة الحريقة والزنجبيل المغروم. يحرك الخليط مدة دقيقة على نار

يفلى مرق العظم. يضاف الله خليط الثوم مع اللحم والبصل الاخضر والفاصولياء واللح والبهار. يتابع الطهو على نار خفيفة مدة عشر دقائق.

بقدّم الحساء ساخناً.

متوسطة ثم يرفع.

مايام تانج

Mayam Tang

حساء من السمك والخضر والزنجبيل. يتميّز بمذاقه الحريف.

يُقدّم ساخناً.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ربع ساعة.

حبة من الكوسا مقطعة

الى شرائح رقىقة

الخضراء متوسطة

الحجم منزوع بزرها

ومقطعة الى شرائح

ملعقتان كبيرتان من

خمس ملاعق صغیرة

من مسحوق الفليفلة

زيت نباتى

الحريفة

حية من الفليفلة

رقىقة

_ المقادير _

 نصف كيلوغرام من فبليه السبمك مقطع الى قطع صيغيرة ٥ كاسان من الماء مصلة مقشرة ومفرومة ملعقتان كبيرتان من البصل الأخضر المفروم

الثوم المدقوق ٥ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المفروم

ملعقتان صغیرتان من

٥ ملح ويهار بحسب الرغية

التحضير

يغلى الماء في وعاء وتسلق قطع السمك على نار خفيفة مدة خمس دقائق. ترفع وتترك جانباً.

يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى البصل والثوم والزنجبيل والبصل الأخضر ومسحوق الفليفلة الحريفة والملح والبهار. يحرّك الكل على نار متوسطة مدة دقيقة ثم تضاف شرائح

الفليفلة والكوسا، يقلب مدة دقيقة، ثم يقلب الخليط فوق مرق السمك. يضاف السمك ويتابع الطهو على نار خفيفة حتى يثخن الحساء حيداً. يقدّم ساخناً.



طبق رَئيسي

بورجوجر واشيي دوم

Borjujr Wa Shi Dum

شرائح من اللحم مع الخضر واللوز وصلصة الصويا وقطع الاناناس. تقدّم الى جانب الارز المسلوق او المعكرونة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ساعة وخمس دقائق.

_المقادير ___

التحضير

يقدُّم الطبق ساخناً.

يخلط البصل الاخضر مع اللحم. يضاف اليه الثيم والملح والبهار وزيت السمسم ونصف كمية السكر. يخلط الكل باليد ثم يقلي في الزيت السلخن على نار متوسطة مدة اربح دقائق.

يرفع الخليط ويترك جانباً. يمزج الدقيق مع ما تبقى من السكر. تصب فوقه صلصة

الصويا والمرق. يطهى الكل على التار مع البصل والكرفس والجزر وجنور البامبو ثم يترك حتى يغلي ويلخن. تضاف شرائع اللحم المقلبة والطماطم واللهز المطحون.

تصاف سرائع اللحم المسية والمقاطم والفور المعكون. يتابع الطهو على ذار خفيفة مدة خمسين دقيقة. يرفع الوعاء عن النار. تضاف قطم الاناناس ويحرّك الخليط. o نصف كيلوغرام من o نصف ملعقة صغيرة كتف البقر مقطع الى من زيت السمسم شرائح o ملعقتان كبيرتان من o ثلاث حيات من البصل زيت نباتي

ثلاث حبات من البصل زيت نباتي مقطع كل منها الى اربع o ملعقتان كبيرتان من

قطع الدقيق ضلعان من البصل o مكعنان من المرق

ضلعان من البصل معبان من المرق
 الاخضر مفرومان مذوّبان في كاسين من الماء

اربعة ضلوع من الكرفس ملعقة كبيرة من صلصة
 مقطعة طولياً الصويا

ضلع من جذور القصب
 (البامبو) مقطع الى

شرائح رقيقة

فص من الثوم مدقوق
 ملح وبهار بحسب
 ملعقة كبيرة من السكر

صلصة الصويا مزيع من حبوب الصويا والحنطة والسكر والملح والبهارات المفشرة والمقطّرة. تبياع في اوعية زجاجية ولهما نكهة مميزة. لا يمكن الاستعاضة عنها باية صلصة الخرى.

صغيرة

شرائح رقيقة

ملعقتان كبيرتان من
 اللوز المطحون خشناً

اربع دوائر من الاناناس

المعلب مقطعة الى قطع





لمم نيء مع البيض، يقدّم مزيناً بشرائع الخيسار والجزر والفاح والبقدونس. عبد الإشتفاض، سنة، مدة التحضير: فقط ساعة.

___ القادب ___

ن تصنف كيلوغرام من مدع وبهار بحسب شرائح لحم البقر الرغبة (قيليد) ملاج تقلحة او اجاسة متزوع ملعقة عبرة من القوم بزرها ومقطعة الى المقوق شرائع شرائع

ضعف علفقة كبيرة من مضلع من التولدونس او الميدون الدولية المنزية من الميدونية أن مسلمة المسلمة ال

السمسم للمعص o ست بيضات طازجة التحضير

تقطع شرائع القدم قطعاً منفيرة. تقلط جيداً مع الثيم والسكر والزيت والسحسم والشع والبهار. يقسم الشفيط الى سنة السلم ويقطع كل قسم بشكل دائري أن مربع, بعطر في وسطة وتوضع بيضة واحدة في الصفرة تفرّع حولها شرائع الخيار والجنار والقاعا ويؤكّر سطحها بالقدونس أو الكارية.

السعدم نبات له ارغدار بيضاه موشمة بالإسر والإسفر. تكثر زراعته أو الشرق الأوسط وأسيا والسودان. تعتاج زراعة أن أرأهي خصية واسطال طرزورة بيزه مصفير ولفتي بزيت يسمّى زيت السمسم امطر القون. هذا للطمة الإراضة له خالاقاً ليقية الزيون.

يستعمل بزر السمسم في صناعة الكعث والطويات.





- بولجوجي وا سانجونج جوي

Bulgugi Wa Sanguong Gui

التحضير

لحم بصلصة الصويا والسمسم والزنجبيل. يقدّم مقلياً او مشوياً الى جانب المقبلات او السلطة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

ــ المقادير

0 اربع ملاعق كبيرة من

٥ ملعقة كبيرة من

صلصة الصويا السمسم المحمص ٥ اربع ملاعق كبيرة من والمطحون

اربع ملاعق كبيرة من والمطحون
 البصل المفروم o ملعقتان كبيرتان من

ملعقة صغيرة من عصير التفاح
 الزنجبيل المفروم ○ ملعقتان كبيرتان من

o ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم الثوم المدقوق o زيت نباتي للقلي

يمزج السكر في وعاء مع صلصة الصويا وعصير التقاح وزيت السمسم والملح والبهار. يضاف اليه السمسم والبصل والزنجبيل والثوم، ينقع اللحم بالصلصة مدة خمس دقائق. يسخّن الزيت في مقلاة، يقل فيه اللحم على نار متوسطة او

يشوى في فرن مترسط الحرارة. يمكن استبدال اللحم بالدجاج والخضر كالجزر والفليفلة الخضراء والبصل. يقطع الدجاج والخضر ثم تنقم القطم

بالصلصة المحضرة، تشك بأسياخ الشي وتشوى.

يحتوي عصير النقاح على السكر بنسبة ١٠ بالمنة من وزنه ٣٠ بالمنة من هذا السكر بسيط التركيب يعتمله الجسم مباشرة. لهذا السبب احتل عصير النقاح مكانة مهمة في اميركا وسويسرا حيث اعتمد كشراب في اميركا وسويسرا حيث اعتمد كشراب

Tak Jum

دجاج بالخضر والكستناء وصلصة الصويا. يقدم ساخناً مع الارز.

عدد الاشخاص: سنة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

_ المقادير _

زيت نباتي

 محتان من الفليفلة ٥ كيلوغرام من الدحاج ٥ كأسان من الماء الحمراء الحزيفة (الحرّة) مقطعتان الى ملح وفلفل وبهار شرائح رقيقة محسب الرغبة حية من الطماطم مقطعة ٥ ملعقتان كبيرتان من الى شرائح صغيرة ٥ بصلتان مقطعتان ناعماً ملعقتان صغیرتان من زيت السمسم ٥ فص من الثوم مدقوق ملعقة صغيرة من

الزنجبيل المفروم ٥ ربع كاس من الكستناء المقطعة

و ثلاث ملاعق كبيرة من صلصة الصويا ملعقة كبيرة من السكر ٥ كاس من الفطر المقطع

الى شرائح رقيقة

التحضير

تقطع الدجاجة الى قطع متوسطة الحجم تنزع عظامها وتوضع في وعاء على نار متوسطة ويضاف اليها الماء والملح والبهار. تترك حتى يغلى مرقها ثم تخفّف النار ويتابع الطهو مدة ساعة.

يصفى المرق ويحتفظ جانباً بمقدار كأس وربع منه. بسخن الزيت على نار خفيفة ويقلى فيه البصل والثوم والدجاج الى أن ىحمرٌ الخليط،

يضاف المرق ويترك يغلى على نار خفيفة مدة نصف ساعة، ثم يضاف السكر والفطر المقطع وصلصة الصويا والفليفلة المقطعة والطماطم وزيت السمسم والملح والفلفل والزنجبيل المفروم والكستناء المقطعة. يتابع الطهو مدة نصف ساعة اضافية حتى يصير اللحم طرياً.

يقدم الطبق ساخناً.

يمكن استخدام الكستناء المائية شرط ان تكون مقطعة قطعاً رقيقة.





Dag Jim

طبق كوري شهير قوامه الدجاج والخضر. يقدم مزيناً بشرائح العجة وبزر السمسم.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو:

	1241
	المقادير
الثوم المقطع	٥ نصف كيلوغرام من
٥ نصف ملعقة صغيرة	صدور الدجاج المقطعة
من الزنجبيل المفروم	○ صفار بيضة
 ملعقة كبيرة ونصف من 	٥ بياض بيضة
زيت السمسم	0 ملح بحسب الرغبة
٥ رشية من غلوتاميت	 اربع ملاعق كبيرة من
المونوصوديوم	صلصة الصويا
٥ ثلاث الى اربع حبات	٥ ثلاث ملاعق كبيرة من
فط صيني	البصل المفروم

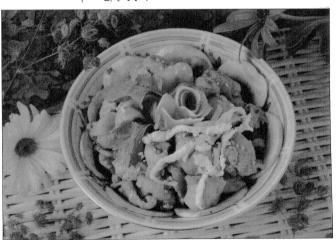
٥ بزر سمسم للتزيين

التحضير

يُخفق بياض البيضة وصفارها، كل على حدة، مع قليل من الملح. يقلى الصفار والبياض وتحضر منهما عجة تقطع الى قطع طولية رقيقة وتوضع جانباً.

تمزج صلصة الصويا مع زيت السمسم وغلوتاميت المونوصوديوم. تنقع صدور الدجاج بالمزيج مدة عشر دقائق. يغلى نصف كوب من الماء، ويضاف اليه الدجاج والخضر. يترك يغلى مدة خمس دقائق. تخفف النار الى درجة متوسطة ويتابع الطهو حتى يكاد المرق يجف.

يرفع الخليط عن النار. يربّب في طبق التقديم ويزيّن بقطم العجة. يُنثر عليه بزر السمسم.





ماليزييا

أساليب الطبخ الماليزي تفاعلت مع التقاليد الغذائية الشائعة في البلدان المجاورة كاندونيسيا والهند والشرق الاوسط والصين. عدد كبر من التوابل دخل المطبخ الماليزي مع الهنود والعرب، وإهمّها الفلفل والزنصيل والهال. وإنسجمت هذه التوابل مع تلك المُنتجة محلباً من مثل الكرّاث والثوم والكركم والكزيرة والكمون والانيسون وكبش القرنفل والقرفة. الطالم الغالب للاصناف الماليزية هو حدّة المذاق، المسجمة مع المناخ المرطِّب بأمطار غزيرة والمجفِّف برياح موسمية حارة. تنتج ارض ماليزيا كل انواع الخضر والفاكهة الاستوائية كالاناناس والبابو والحمضيات والبلح والبطيخ الشتوى والفطر الصيني. بالإضافة الى غنى كل صنف بالمواد الغذائية الكثيرة والمختلفة فان كل واحدة من الولايات الماليزية الثلاث عشرة تتميّز باطباقها واسلوبها في طهو الاطعمة. اشهر الاطباق مثلاً «ساتاي» بختلف مذاقه بين ولاية واخرى، على الرغم من كوبه مؤلفاً من المواد ذاتها وإهمّها اللحم والدحاج والسمك، مخلِّلة بعدد كبير من التوابل ومشوية على الفحم، وبغمّس قبل تناولها بمرق الفول السوداني. يقابل هذا الغني والتنوع بالمواد بساطة في تقاليد المائدة حيث يكتفى الماليزى بطبق رئيسي واحد قد يرافقه طبق من الخضر. ويعتبر الارز الغذاء الرئيسيّ المرافق لكل الاطباق. تشتهر ماليزيا بمآكل سريعة لذيذة من نوع كعك «وإيفر» الذي يحوى الفجل والملفوف والقريدس والسلطعون والدجاج وبراعم اللوبياء وخثارة الصويا ويقدم



في ورق الخس. ويشتهر الماليزيون بمهارتهم في تزيين



سامبال بربنجال

Sambal Brinjal

باننجان بصلصة القريدس والفليفلة والبصل الاخضى بقدم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة الطهو: ثلث ساعة، مدة التحضير: رمع ساعة.

___ المقادس

٥ ملعقة صغيرة من ٥ حيتان من الباذنجان مسحوق الفليفلة سبع ملاعق كبيرة من الحريقة زيت نباتى ٥ اربع ملاعق كبيرة من ٥ ملعقتان صغيرتان من القريدس المحقف الخل ٥ ملعقتان صغيرتان من منقوع بالماء ه خمسة ضلوع من السك النصل الاخضر او وريع ملعقة صنغيرة من الملح بصلة واحدة مقشرة ٥ ملعقة كسرة من الماء ثلاثة فصوص من الثوم مقشرة

التحضير

تقطم كل حبة من الباذنجان طولياً الى نصفين. تسخّن اربع ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة كبيرة ويقلى الباذنجان بضع دقائق حتى يحمر من الجهتين. يجفّف على ورق نشاف ويترك حانباً.

يخلط القريدس في خالاط كهربائي مع البصل والثوم ومسحوق الفليفلة الحريفة والماء حتى يصبح عجينة لينة.

تسخَّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت وتقلى العجينة بضع دقائق. يضاف اليها الخل والسكر والملح ويحرّك الكل. ترتب قطع الباذنجان في طبق التقديم (الجهة المسطحة نحو الاعلى). يوزّع عليها المزيج وتقدّم ساخنة.

سامبال ناناس تسون

Sambal Nanas Tebun

صلصة الاناناس والخيار والقريدس. تقدّم مع الارز بالكارى

او مع الشعيرية المقلية.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: عشر دقائق.

ـ المقادير ـ

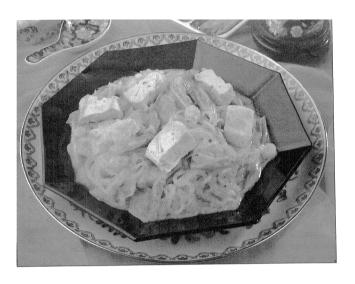
 ثلاث ملاعق كبيرة من و ملعقتان كسرتان من الخل الفليقلة الحريفة ٥ ملح ويهار بحسب الرغبة المقرومة o ملعقة صغيرة من حبة من الخيار مقطعة الى شرائح عجيئة القريدس o **کاس من شرائح** المحقفة الإناناس المعلّب ٥ اربع ملاعق كبيرة من o ملعقتان كبيرتان من القريدس الطازج زبت نباتی ٥ ملعقة كبيرة من السكر

التحضير

تخلط الفليفلة في خلاط كهربائي مع عجينة القريدس والقريدس الطازج والخل والملح والبهار والسكر حتى يصير الخليط عجينة ليّنة.

تسخن ملعقتان كبيرتان من زيت نباتي على نار متوسطة وبتقلى العجينة مدة دقيقتين ثم تترك جانباً.

يقطع الاناناس. يضاف مع الخيار الى الخليط المقلي ويحرّك جيداً. يقدّم الطبق ساخناً.



ماساك ليبماك

Masak Lemak

طبق من القريدس والخضر بحليب جوز الهند. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

_ المقادس _

كأس من الشعيرية

التحضير

٥ ربع حبة من الملفوف ٥ ثلاث كؤوس من حليب مقروم جوز الهند ٥ كأسان من اللوساء ٥ ملح بحسب الرغبة (الفاصولياء الخضراء) ثلاث ملاعق كبيرة من المقطعة زيت نباتى قطعتان من عجینة ٥ ملعقتان صغيرتان من القاصولياء المجفقة العقدة الصفراء مقطعتان الى مكعبات مُلعقة كبيرة من الفليفلة صىغدة الحريفة المفرومة کاس من القریدس ٥ حبتان من البصل الطازج مفرومتان

تخلط العقدة الصغراء مع البصل والقليفة الحريفة جيداً. بسخّن الزيت ويقل الخليط على نار متوسطة مدة ثلاث دقائق ثم يضاف القريدس واللربياء الخضراء. يقلّب الكل مدة دقيقتين ويصب فوقه كآس ونصف من حليب جوز الهند.

حتى يحرّك الخليط ويترك يفني على نار خفيفة مدة عشر دقائق حتى تنضيج اللوبياء. يضاف الملفوف ومكعبات الفاصولياء والشعيرية وما تبقى من حليب جوز الهند. يحرّك الكل ويتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. يشر الملح بحسب الدرغبة ويتـرك الخليط حتى يغني ثم تخفف النار.

يتابع الغلي مدة ثلاث دقائق. يصبّ الخليط في طبق عميق ويقدّم.

Sodi

طبق من الخضر بحليب جوز الهند والتوابل. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق. عدد الإشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة

الطهو: ثلث ساعة. ___ المقادس

حوز الهند

٥ ملعقة صغيرة من ٥ نصف كيلوغرام من العامعاء كل حعة منها مقطعة طولياً الى نصفين الطازحة وحبتان من البطاطا مقطعة كل منهما الي اربع قطع ٥ حبتان من الطماطم مقطع كل منهما الى اربع قطع ملعقة كبيرة من الفليفلة الحمراء المفرومة ٥ نصف كاس من حليب

مسحوق العقدة الصفراء o بضع اوراق من الكاري ٥ ملح ويهار بحسب الرغبة ٥ ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض

 مسلة كبيرة الحجم مفرومة ٥ اربعة فصوص من الثوم مدقوقة ٥ ملعقة صغيرة من

الزنجييل الطازج المفروم ٥ زيت نباتي للقلي

التحضير

يخلط البصل مع الثوم والزنجبيل جيداً. تسخّن ملعقة كبيرة من الـزيت النباتي في وعاء ويقلى الخليط مدة دقيقتين. يضاف الملح والبهار والبامياء والبطاطا والفليفلة الحمراء واوراق الكارى ومسحوق العقدة الصفراء وحليب جوز الهند. يقلب الكل جيداً ثم تضاف الطماطم. يتابع الطهو مع التحريك من وقت الى آخر حتى تنضع كل الخضر.

يرفع الوعاء عن النار وتصبّ ملعقة كبيرة من عصير الليمون، يحرِّك الخليط ويترك جانباً مدة خمس دقائق. بقدّم مع الارز المبلوق.

ريمباه رييمباه

Rempah - Rempah

كرات من القريدس بالكزبرة والزنجبيل وجوز الهند. تقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

التحضير

يخلط القريدس مع الفاصولياء والبصل والثوم والكزبرة والزنجبيل وجوز الهند ودقيق الارز والباكينغ باودر ومسحوق الكزبرة والفليفلة الحريفة والماء والبيض والملح والبهار. يقسم الخليط الى كرات صغيرة بحجم حبة الجوز او على شكل دوائر مسطحة.

يسخِّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتقلى الكرات مدة دقيقتين حتى تحمر ثم ترفع بملعقة وتجفّف على ورق نشاف. تربُّب الكرات في طبق خاص، تزيّن بشرائح الليمون وتقدّم باردة أو ساخنة.

_ المقادس o ربيع كاس من دقيق الارز كأس من القريدس المقشتر والمفروم او من الدقيق ٥ ملعقة صغيرة من ٥ كاسان من براعم الباكينغ باودر القاصبو لباء Bean - sprouts ٥ ملعقتان صىغيرتان من أوراق الكريرة المغرومة ٥ اربعة ضلوع من ٥ نصف ملعقة صغيرة البصل الاخضر مقطعة من مسحوق الفليفلة الى شرائح رقيقة الحزيفة ٥ نصف حنة من النصل ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من مفروم ٥ فصبان من الثوم مدقوقان الماء بيضة مخفوقة ملعقتان كبيرتان من ٥ ملح ويهار بحسب الرغبة الرنجييل الطازج المفروم ٥ زيت نباتي للقلي ملعقتان كبيرتان من ٥ قطع من شرائح الليمون بشر جوز الهند

طتق رَعْسي

- جولاي داجينج

Gulai Daging

طبق شهي من اللحم بصلصة الكاري وجوز الهند والبطاطا.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

__ المقادير .

العجل

o ملعقة صغيرة من نصف كيلوغرام من لحم الزنجبيل المفروم کاسان من حلیب جوز ٥ نصف كاس من الماء ٥ ربع كاس من زيت الهند ٥ ربع كاس من بشر جوز

نباتى ٥ أربع حيات من البطاطا الهند المحمص عود من القرفة مقشرة ومقطعة حبتان من كبش القرنفل

٥ خمس ملاعق كبيرة من ملعقة صغيرة من مسحوق الكارى الانيسون (اليانسون) ٥ حية من البصل ٥ ملح وفلفل بحسب الرغبة ثلاثة فصوص من الثوم

يقطع اللحم الى مكعبات. يمزج مسحوق الكارى مع نصف كأس من الماء. يخلط البصل والثوم والنزنجبيل في خلاط

التحضير

كهربائي. يسخِّن الزيت في وعاء على نار متوسطة ويقل الخليط ثم يضاف مزيج الكارى ويقلب مدة اربع دقائق. يورّع اللحم ويتابع القلى حتى يحمرٌ. تخفف النار ثم يضاف قليل من الماء مع جوز الهند والأنيسون وكبش القرنفل وعود القرفة. يحرّك الكل بحذر ثم يصب حليب جوز الهند وتوزع البطاطا والفلفل

والملح. يترك الكل يغلى على نار خفيفة حتى ينضب اللحم

و البطاطا. يقدّم الطبق ساخناً.



داجينج كامبينج ماساك مياه

Daging Kambing Masak Merah

اسک

قطع من اللحم بصلصة الطماطم واللبن (الحليب) والسكر والكارى. تقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خلالة ارباع الساعة.

. المقادير _

ثلاث ملاعق كبيرة من

السكر

٥ ثماني حبات من ه نصف كيلوغرام من لحم الطماطم مقطع كل منها الغنم المقطع (لحم الى اربع قطع او كأسان الكتف او الفخذ) من الطماطم المعلّنة ٥ سبع حبات من البصل مقطعة الى شرائح ,قنقة o ملعقتان كسرتان من صلصة الطماطم المكثفة ٥ ملعقتان صغيرتان من o اربع ملاعق كبيرة من الزنجبيل المفروم زيت نباتى o سنة فصوص من الثوم ٥ ملح وفلقل بحسب الرغبة مدقوقة ٥ نصف كاس من اللين ه ست حيات من اللوز (الحليب) الطازج او مقشرة من حليب جوز الهند ٥ اربع ملاعق كبيرة من o عود من القرفة مسحوق الكارى

٥ اربع حبات من كبش

القرنفل

التحضير

يخلط البصل في خلاط كهربائي مع الزنجبيل والثوم واللوز حتى يمتزج ويضاف اليه مسحوق الكاري مع ملعقة او ملعقتن من الماء.

يسخَن الزيت في وعاء ويقــل فيه عــود القرفــ وكبش القرنقل. يصبّ مزيج الكاري ويخلط الكل جيـداً ثم يقل. تضاف صلصة الطماطم المكثة ويحرك الخليط مدة دقيقتين. يضاف اللحم ويتابم القل حتى ينضج.

تَرَبِّهِ قَطَعَ الطاماطُ فَقِقَ الخَلِيطُ وتَخْفُكُ الذار. يتابع الطهو مدة نصف ساعة. يصبّ اللبن وينثر اللج والفلفل والسكر. يحرّك الكل على نار خفيفة حتى تتخن الصلصة. يقدّم الطبق ساخناً.

يضم الكاري من الكمون والكركم والكزيرة والزنجبيل والبهارات المنوَّمة وحب الهال وكبش القرنقل ومسحوق القليفة العريقة رتشبيل) وجوز الطبيب والقرفة والضرفة والضرفل وملح الإمامل واللهار الاحمد والامسود والابيض واللوم ووزر التشخاش.

ساتاي كاتشانج كامبينج

Satay Kachang Kambing

لحم مشوي بصلصة الفستق والكمون والعقدة الصفراء. يقدّم مع الخيار والارز المسلوق.

عدد الأشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلاثة أرباع الساعة، مدة الطهو: ربع ساعة، مدة النقع: ساعة .

التحضير

يغسل اللحم، يقطع الى مكعبات وتترك جانباً.

تخلط الكزيرة مع الكمون والعقدة الصفراء والفستق والسكر والقرفة والملح والبصل والزيت وينقع اللحم في الخليط مدة سامة.

تشـك قطع اللحم في أسياخ الشي (ست قطع في كل سيـخ). تشوى عـلى الفحم، تدهن بالزيت بقشر الليمـون الحامض ثم تقلّب ويتابع الشي حتى تنضبج.

ـــ المقادس ــ

o ملعقتان صىغىرتان من كيلوغرام من فخذ الغنم السكر المنزوع عظمه قطعة من قشر الليمون o ملعقة صنغيرة من الحامض الكمون ٥ ملعقتان كسرتان من o نصف ملعقة صغيرة الفستق المحمص من مسحوق القرفة والمطحون بصلة مفرومة ملعقتان کبیرتان من o ملعقة صنغيرة من

مسحوق العقدة زيت نباتي الصغراء ٥ ملعقة صغيرة من ٥ ملح بحسب الرغبة الكزيرة المغومة



Soto Avam

طبق من الدجاج بالقريدس واللوبياء والبطاطا المحمّرة. يقدّم

مزيناً بشرائح الليمون والكزبرة.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: نصف ساعية، مدة الطهو: ساعة وعشر دقائق.

__ المقادب

ـ٥ ملعقة كبيرة من صلصة

الصويا الفاتحة اللون

	J.,
0 نصف ملعقة صغيرة	٥ كيلوغرام وربع
من مسحوق العقدة	الكيلوغرام من قطع
الصفراء	الدجاج
0 نصف ملعقة صغيرة	٥ ثلاث كؤوس من الماء
من مسحوق الفليفلة	0 اربع حبات كبيرة من
الحريفة	القريدس مقطع كل منها
o زيت نباتي للقلي	الى نصفين
0 نصف كاس من اللوبياء	o ملح وبهار بحسب الرغبة
المقطعة والمسلوقة	○ بصلة مقشَّرة ومفرومة
 حبة من البطاطا مقشرة 	 و فصان من الثوم مدقوقان
ومقطعة الى دوائر رقيقة	 ملعقتان صغیرتان من
٥ شرائح من الليمون	الزنجبيل الطازج المفروم

التحضير

يُغلى الماء في وعاء كبير على نار متوسطة. يضاف البه الدجاج والقريدس والملح والبهار ثم يغطى ويترك يغلى على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة ثم يصفى السائل ويحتفظ منه ىكأسىن ونصف.

ينزع عظم الدجاج. يقشر القريدس، ينزع رأسه ويقطّع الى خمسة اقسام متساوية.

يخلط البصل مع الثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي حتى يصبر عجينة ليّنة. تضاف اليها العقدة الصفراء ومسحوق الفليفلة الحريفة ثم يمزج الكل جيداً.

تسخن ملعقتان كبيرتان من الزيت وتقلى عجينة البصل والثوم والزنجبيل بضع ثوان ثم تصب فوقها صلصة الصويا وثلاثة ارباع كأس من السائل المحتفظ به وقطع الدجاج و القريدس.

يترك الخليط على نار خفيفة مدة عشر دقائق ثم يضاف اليه ما تبقى من السائل ويتابع الطهو مدة عشر دقائق اخرى. تضاف اللوبياء الخضراء والملح والبهار. يتابع الطهو مدة ثلاث دقائق. يُسخِّن قليل من الزيت في مقلاة. تقلى فيه قطم البطاطا وتحمّر من الجهتين، توزع قطع البطاطا بالتساوي في خمسة اطباق مسخنة في الفرن. يصب فوقها الخليط.

Avam Goreng

دجاج بصلصة الزنجبيل والكزبرة والعقدة الصفراء. عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة مدة الطهو: ساعة.

الحامض و اور اق

الكزيرة للتزيين

التحضير

يخلط البصل والثوم مع الكزبرة والزنجبيل والعقدة الصفراء والملح في وعاء.

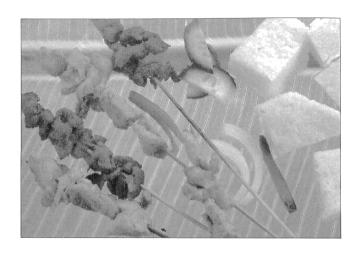
يقطم الدجاج الى قطع صغيرة، تغسل ورقة الغار. يفرم قشر الليمون ويضاف الى قطع الدجاج مع ورقة الغار والسكر وخواص التمر الهندى المزوج بالماء.

يسخِّن الزيت ويقلى خليط البصل مدة دقيقتين على نار متوسطة ثم تضاف قطع الدجاج وتقلى. يحرّك الكل جيداً وترفع النار حتى يغلى الخليط. يتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى يتشرّب الدجاج كل السائل.

يمكن قلى الدجاج على الفور في الزيت الساخن وتقليبه بملعقتين خشبيتين حتى يحمر.

_ المقادس

٥ دجاجة صغيرة تزن ٥ ورقة من الغار كيلوغرامأ ونصف ٥ حبتان من البصل مقشرتان الكيلوغرام ٥ اربعة فصوص من قطعة من قشر الليمون الثوم مدقوقة ٥ ملعقة صغيرة ونصف ٥ ملعقة كبيرة وينصف من من سكر البلح مسحوق الكزيرة ٥ ملعقة صغيرة من ملعقتان صىغىرتان من خواص التمر الهندى الزنجبيل الطازج المفروم ممزوج مع ملعقتين ٥ ملعقة صغيرة من كبيرتين من الماء ٥ ثلاث كؤوس من زيت العقدة الصفراء o ملعقة صنفيرة من الملح نباتى



ساتي كاتشينج ايام

Satay Kaching Ayam

دجاج بصلصة الفستق والكمون والكزبرة. يقدّم مشوياً الى جانب

الارز الاصفر المسلوق وقطع الخيار والبصل.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس واربعون دقيقة، مدة الطهو: ربع ساعة.

_ المقادس _

o ملعقتان صغيرتان من o سبع قطع من صدور السكر الدجاج مقطعة الى قطعة من قشر الليمون شرائح رقيقة ٥ ملعقة صغيرة من الكمون الحامض ملعقتان كبيرتان من ٥ نصف ملعقة صغيرة الفستق المحمص من مسحوق القرفة والمطحون مصلة مفرومة ناعماً ٥ ملح وبهار بحسب الرغبة ٥ ملعقة صنفيرة من ٥ ثلاث ملاعق كبيرة من الكزبرة زيت الفستق او اي ملعقتان صغیرتان من العقدة الصفراء زيت نباتي

التحضير

تظط الكزيرة في وعاء مع الكمون والعقدة الصفراء والفسنق والملح والسكر. يضاف مسحوق القرفة والبهار والبصل رزيت الفستق ويقتم اللجاج في المزيج. لفت مكعبات اللجاج في اسياع شي خشبية (ست قطع في كل سيخ) وتدمن بالزيت بقشر الليمون أو بملعقة خاصة. تقلب الاسياخ ويشرى اللجاج من كل جهاته حتى ينضج. يقدم اللجاج مم صلصة الفستق.

بينانج كاري كابيتان

Penang Kari Kapitan

دجاج بصلصة الكاري والتمر الهندي وحليب جوز الهند. يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

ــــ المقادير ـــــ

o كاسان ونصف من
 حليب جوز الهند
 ملعقلان كبيريان من
 ملعقلان كبيريان من
 مصبر التمر الهندي
 مصبر التمر الهندي
 o ست ملاعق كبيرة من
 o مصا ملاعق كبيرة من
 o قطلان من اللوم مدقوقان

(برر) معقدان من منظور النيمور النيمور النيمور (معقدان كبيرتان من معقدان صغيرتان من العقدة الصفراء (يت نباتي

كيلوغرام ونصف من ملعقة صغيرة من
 صدور الدجاج مقطعة عجينة القريدس المحقف

الى مكعبات صغيرة من ○ ملعقة صغيرة من ○ ملح وسكر بحسب الرغبة مسحوق الكزبرة

التحضير

يخلط مسحوق الفليفلة مع البصل والثوم وقشر الليمون والعقدة الصفراء وعجينة القريدس والكزبرة.

يمزج عصير التمر الهندي مع الماء ويحرك جيداً.

يسخّن الزيت ويقل خليط البصل مدة دقيقتين ثم يضاف الدجاج ويحرك الكل مدة خمس دقائق. يصبّ حليب جوز الهند تدريجاً مع الاستمرار في التحريك

يصب حليب جوز الهند تدريجا مع الاستمرار في التحريف منا لتشكل الكتل. يضاف عصير التمر الهندي والسكر والملح ريتابع الظهر حتى ينضبج اللحم وتلخن الصلصة. يقدّم الطبق سلخناً.

يسخن الزيت على نار متوسطة ويقلى البصل والفليفلة

الحمراء الحريفة مدة دقيقة حتى يذبلا. يضاف الدجاج

ويقلب مدة عشر دقائق. يضاف السكر والملح وصلصة الصويا

وعصير الليمون وإلماء. يحرِّك الكل ثم تخفَّف النار، يتابع الطهو

حتى ينضج الدجاج وتثفن الصلصة. يقدّم الطبق ساخناً.

يام تمبرا

Ayam Tempra

التحضير

دجاج بالصلصة الحريفة. من الاطباق الماليزية الرئيسية.

يقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

--- المقادير ------ن خمس ملاعق كبيرة من

زيت نباتي من السكر

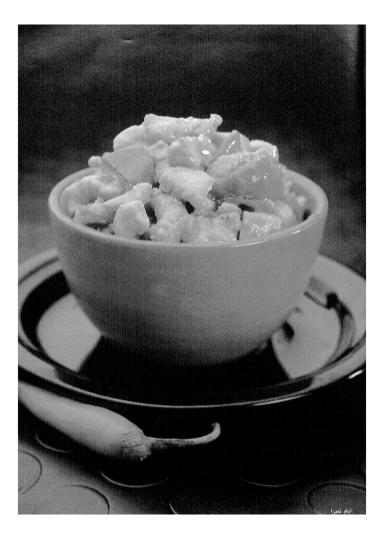
البيط بن البيط منطقة صغيرة
مقطعة الى شرائح من الملح
البيع حبات من الملطلقة والبيع ملاعق كبيرة من

ملعقتان كبيرتان ونصف

الحمراء الحريفة كل صلصة الصويا القاتمة حبة منها مقطعة طولياً اللون الى اربع قطع مراعة كبيرة من

كيلوغرام من صدور عصير الليمون الحامض
 الدجاج مقطعة الى
 مكعمات

النجائ غني بالبروتيين وهو يضاهي لحم البقر والسمك في هذا المجال. يحتوي الدجاج على الحديد وكمية من فيتامينات س، وبهي بي،





ایکان اسّام بیداس

Ikan Assam Pedas

سمك بالصلصة الحريفة مع الزنجبيل والعقدة الصفراء. يقدّم ساخناً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وثلاثون دقيقة.

ــ المقادير ـ

 ثلاثة فصوص من الثوم ٥ نصف كيلوغرام من مدقوقة شرائح لحم السمك ٥ ثلاث شرائح من ٥ مليح وفلفل بحسب الزنجبيل الطازج الرغبة ٥ نصف ملعقة صغيرة

٥ ملعقة صغيرة من من عجينة القريدس مسحوق العقدة الصفراء

المحققة اربع حبات من الفليفلة ٥ ربع كاس من زيت الحمراء منزوع بزرها نباتي ومقطع كل منها الي

 ملعقتان كبيرتان من اريع قطع او ملعقة كبيرة من الصلصة

سائل التمر الهندى الحريفة Sambal Ulek ٥ سكر بحسب الرغية

يجفّف لحم السمك ويفرك بنصف ملعقة صغيرة من الملح وملعقة من العقدة الصفراء. تخلط عجيئة القريدس في خلاط كهربائى مع الفلفل والشوم والزنجبيل وحبة من الفليفاة الحمراء وملعقة كبيرة من الماء حتى يتجانس الخليط.

يسخَّن الزيت في وعاء ويقلى فيه السمك مدة دقيقتين حتى يحمرٌ ثم يصفي ويترك جانباً.

يحتفظ بملعقة كبيرة من الزيت ويقلى ما تبقى من الفليفلة الحمراء. تقلُّب حتى تذبل. يضاف الخليط المحضر ويحرك مدة ثلاث دقائق. يصب سائل التمر الهندى وربع كأس من الماء والملح والسكر بحسب الرغبة ثم يضاف السمك المقلي ويتابع الطهو مدة ثلاث دقائق أخرى.

يقدّم الطبق ساخناً.

ایکان لیماك

Ikan Lemak

سمك بصلصة حليب جوز الهند والفليفلة والعقدة الصفراء. بقدم كصنف من المقبلات الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

_ المقادير _____

نباتى

__ المقادب

ه نصف کیلوغرام من ٥ ثلاثة ارباع كأس من شرائح فيليه السمك حليب جوز الهند ٥ ملعقة صغيرة من بصلة مفرومة مسحوق العقدة o ثلاث حبات من الفليفلة الصنفراء الحمراء الحريفة منزوع o قطعة من قشر الليمون بزرها ومفرومة او ٥ ملعقة كبيرة من سائل ملعقة كبيرة من التمر الهندى الصلصة الحريفة ٥ نصف ملعقة صغيرة Sambal Ulek من الملح ٥ ملعقة كبيرة من زيت

التحضير

تقمَّع فيليه السمك الى قطع متوسطة الحجم. تفسل وتجفّف. تخلط الظليفلة الحمراء والبصل في خلاط كهربائي. بسخرن الذيت في مقلاة ويقلى فيه الخليط على نار متوسطة مدة سخرن الذيت في مقلاة ويقلى فيه الخليط على نار متوسطة مدة

اربع دقائق. تضاف العقدة الصفراء وقشر الليمون وسائل التمر الهندي وديم كأس من حليب جوز الهند ويحرك الكل حتى يغل ثم

وربع كأس من حليب جوز الهند ويحرك الكل حتى يغلي ثم تخفف النار مدة ثلاث دفائق. تضاف قطع السمك والملح ويتابع الطهو مدة عشر دفائق. " بد حكم المسك والملح ويتابع الطهو مدة عشر دفائق.

يصبّ نصف كأس من حليب جوز الهند فوق الخليطُ ويحرّك على نار خفيفة حتى تثخن الصلصة. يقدّم السمك ساخناً.

ايكان جورينج لانجكاوي

Ikan Goreng Langkway

طبق من السمك بالصلصة الحريفة. يقدّم مقلياً الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: اربعون دقيقة، مدة الطهو: عشر دقائق.

التحضير

تخلط صلصة الصويا مع السكر وثلاث ملاعق صغيرة من صلصة، الطلبقلة الحريفة وعصير اللبوون والبصل والفليفة المحراء، يحرّك الكل جيداً ويترك جانباً. ينطف السمك ويشق من جهتيه بسكين في ثلاثة اماكن ثم ينقم بما تبقى من صلصة الفليفلة الحريفة وقليل من الملح

مدة دقيقة واحدة. يسخّن الزيت ويقل السمك حتى يحمرٌ ثم يصفى ويرتب. في طبق التقديم الى جانب الصلصة المحضّرة. يقدّم ساخناً.

	J.,
o ثلاث ملاعق كبيرة من	٥ سمكتان صىغىرتان من
السنكر	سمك البوري او الشطبة
 عصير ليمونة حامضة 	او سمكة من «الصول»
كبيرة	او «البومفريت»
0 اربع حبات صغيرة من	o کاس ونصف من زیت
البصل مقطعة الى	نباتى
شرائح	٥ ثلاث ملاعق كبيرة من
 حبتان من الفليفلة 	صلصة الصويا القاتمة
الحمراء الحريفة	اللون
مفرومتان	⊙تسع ملاعق صغيرة من
ه ملح بحسب الدغية	مرامية الفارفاة الحريفة

Goreng Mihon

طبق رئيس. يحوي القطر والقريدس والسنك والشعيرية. يقدم الى جانب العجة والبصل الاخضى عدد الإشخاص: خمسة، مدة التحضير: عثر دقائق، مدة الطهود رجع ساعة.

__ المقادين _

٥ اربع شرائح من السنك ن رامة من الشعيرية الإبيض مقطعة ال 44.0 o فصأن من الثوم مدقوقان ن ملحقتان مسغيرتان من مسحوق الكزيرة و تصف طعقة صغيرة of Book State (to ٥ ڏلاٿ ملاهق کيپرڌ من زيت نبائي ن ثماني حيات من القطر railed it debte Or clean makes القريدس مقطعة ال

الرغمة

ه حيثان من اليصل مقطعتان الى شرائح و ذلالة لريام كاس من براعم القاصولياء ن ځسن حيات بن الظنظلة الحربقة مقطعة الى شرائح رفيقة ٥ تلاثة ضلوع من البصل الاطشار مقروعة ن ملح وقلقل بحسب

و بعضتان مخاوقتان

تسلق الشعيرية ف ماه ساطن مندة دقيقة ثم تصطيء توضع ثحت الماء الباري وتصفى من جديد. side than clude later had been audited كبيرة من الزيت ويقل خليط الثوم مدة دفيقتين. يشاف اللطر والقريدس والسبك. يقل الكل مدة ثلاث دقائق ثم يرفع من الناء ويترك حاتياً.

تضاف ملعقتان كبيرتان من الزيت ويقل البصل والفليقلة الحريقة. توزع الشعيرية وينثر اللم والقلقل، بصرك الكل جيداً، تضاف براعم القاصولياء Beansprouts ويقلب الطبط مدة دقيقة واحدة ثم يرفع عن النار ويمسب في طبق خاص. يمتُ البيض المُغلوق في مقلاة ويقلُّب حتى يحدرُ من جهتيه. ترقم العجة وتقطع الى شرائم رقيقة. بخلط السبك والقريدس في الطبق مع الشعيرية. بقدُّم الطبق إلى جانب العجة والنصبا، الإخضم القدوم،



ناسي جوربنج

Nasi Gorene

طبق من الارز بالخضر وسمك الانشوجة. يمكن اضافة الكاري اليه. يقدّم عند الظهر او المساء.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: عشر دقائق.

_ المقادس

ه كاس من الارز الابيض حيتان من الفليفلة الحمراء مفرومتان مسلوق وبارد ٥ حبتان من اللوبياء ه اربعة ضلوع من البصل الاخضر مفرومة الخضراء مفرومتان ٥ ملح وقلقل بحسب ٥ قصنان من الثوم الرغبة مدقوقان ملعقتان كسرتان من ٥ ربع كأس من سمك زيت نباتى الإنشوحة (الإنشوا) المقلى

التحضير

يسخن الذيت في وعاه ويقل فيه البصل والثوم والفليفة العمراء حتى يدبل الخليط، يضاف سعك الانشرجية المقلي واللوبياء، يحرك الكل ويترك مدة دقيقتين على نار خفيفة ثم يضاف الارز ويحرّك بشوكة (أو عودين من الخشب مستعملين في المطبخ الماليزي). ينثر عليه الملح والفلفل ويترك حتى يسخن.

يرفع ويصب في طبق التقديم.

ناسي ليماك كونينج

Nasi Lemak Kuning

طبق من الارز بقشدة جوز الهند والعقدة الصفراء وعصير الليمون الحامض. يقدّم مزيئاً بقطع البيض المقلي والفليفلة الحمراء والنصار المحدّ.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: نصف ساعة.

__ المقادين _____

٥ ثلاث كؤوس من الماء

o ملعقتان كبيرتان من عود من القرفة قشدة حوز الهند ٥ نصف كيلوغرام من الارز الطويل ٥ ملعقة صغيرة ونصف ٥ ملعقة صغيرة ويصف من من المليح مسحوق العقدة الصفراء ٥ مكعب من مرق الدجاج o ست ملاعق كبيرة من ٥ ملعقة كسرة من عصبر زيت نباتي الليمون الحامض ٥ قطعتان من قشر o ملعقتان صبغبربتان من الليمون الحامض خواص الباندان (نوع ٥ نصف كأس من البصل من البهارات)

صف من الذيت ويقل فيه قشر الليمون حتى يذبل ويحمر. المسؤاء القبقة والبصل ويتابع الطهو حتى يحدل الجسل. عصبي المسؤاء يعدل أكم يدبع من النار. والعقدة الصغراء وعصبير الليمون، يحدل الكل جيداً ثم يدام عن النار. ومن عليه خليط جوذ يمن عن المسؤاء ا

التحضير

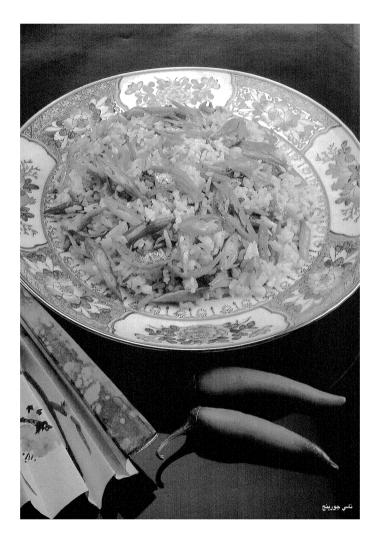
يصب خليط الارز في رعاء آخر ويورُع عليه خليط جوز الهند الساخن وخواص الباندان، يطهى الكل على نار خفيةة حتى ينضج، يمسح البخار عن الجهة الداخلية للغطاء حتى يجفُ الارز كلياً.

تذوّب قشدة جوز الهند في الماء ويطهى المزيج مع الملح

ومكعب المرق على نار خفيفة. يترك حتى يغلي ثم يرفع.

يصب الارز في الطبق ويقدّم ساخناً.

المغروم







حلوى الارز بطيب جوز الهند. من الاصناف المتاورية الميزرة. تقدّم ساخلة أو باردة. عدد الاشخاص: سجعة. مدة التحضير، ربع ساحة. مدة العلهز،

	ـــ المفادير ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
ه كاسان من الارز اللزع	ن ربع كاس من السمن
ن كاسان من الماء	ن تصف كاس من السكر
ن ملوّن ازرق خاص	ن كاس ونصف من يشر
بالطعام	جوز الهند
ن ملح بحسب الرغبة	 ملعقة صغيرة من
ي نصف كاس من حليم	البائدان Pandan
جوز الهند	ه قلالة ارجاع كاس من
ن اوراق من الموز	سکر دیمارا .Demare

التحضير

Jalus shair

يفسل الارز ويقام مدة يهم كامل ثم يصلمي.
بدرج السكن أو يعام مع بطر جور البلد وسكن دهيداراه
وكاسين من القاء يسخن السمن من نار طويسطة، يضاف
اله دريج جوز البلد روستان، تشقّف النار روانام الطهو مع
الاستمران في المصرف على بلوب السكن يعزج البائدان مع
ملطة كيورة من القاء ويضاف الل المؤجد يعدل الكل جديداً ثم
يعزه من الغاء ويضاف المود.

رَبُّ إِدَاقَ الْمِنْ فِي قَمْرِ وَمَاء بِيضِعَ فَوَهَا الاَرْ مِع قَالِي من الحاج بفشل الرماء ويطهي على قال متوسطة عدد عشر دقائق قم يسبب خليج بروز اللهد، يحرَّا إن بلطة خضيات حتى يتشرب الخليب ويأثن بخلون الزيق خاص بالطعام. يدرُّح يشرب مدير عم طفقة صنايرة من الذريج المضر. بلكر المؤمد الشق ماخلة

114



اسوك ايبوك داجينج

Ipuk Ipuk Daging

فطائر محشوة باللحم والبطاطا والبصل والكارى. من المقبلات الماليزية المشهبة. تقدّم الى جانب السلطة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: ساعـة ونصف، مدة الطهو: ساعة وثلث.

- المقادس-

ــــــ مقادير العجينة			
o کاس من سمن نباتی			
ه بیضه			
 ملعقتان کبیرتان من 			
السكر الناعم			
o ملعقتان کبیرتان من			
عصير الليمون الحامض			
0 ملعقة صغيرة من الملح			

مقادس الحشو

الاخضر	⊙ تسبع ملاعق كبيرة من
٥ نصف كيلوغرام من لم	زيت نبا تي
العجل المفروم	 کاس وثلاثة ارباع من
٥ اربع ملاعق كبيرة من	البصل المفروم
مسحوق الكاري	 كاس وثلاثة ارباع من
٥ نصف كاس من حليب	البطاطا المفرومة
جوز الهند	0 ربع ملعقة صغيرة من
o ملعقتان كبيرتان من	الملح
السنكر	o ملعقة صىغيرة م <i>ن</i>
o ملع قت ان صغیرتان من	الزنجبيل
الملح	o فصان من الثوم
٥ ملعقة صىغيرة من مرق	مد قو قا ن
اللحم المجلف	٥ ثلاثة ضلوع من البصل

التحضير

تسخَّن ثلاث ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة. يقلي فيه البصل على نار متوسطة ثم يرفع. تضاف ملعقتان كبيرتان من الزيت الى المقلاة وتقلى البطاطا مع ربع ملعقة صغيرة من الملح على نار قوية مدة خمس دقائق ثم يصب نصف كأس من الماء، تحرك البطاطا وتغطى المقلاة، بتابع الطهو حتى تنضيج البطاطا.

تسخّن اربع ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة اخرى يقلى فيها الزنجبيل والثوم والبصل الاخضر على نار متوسطة. يضاف اللحم المفروم ويقلّب مدة خمس دقائق. ينثر مسحوق الكارى ويحرّك مدة خمس دقائق اخرى، يضاف البصل المقلى والبطاطا. يخلط الكل جيداً ثم يصب حليب جوز الهند ويضاف السكر والملح والمرق المجفّف، تخفف النار ويتاسع الطهو مع التحريك المستمر حتى ينضبج اللحم. يرفع الخليط عن النار ويصب في طبق خاص ثم يترك ليبرد.

تحضر العجينة، يمزج البيض في وعاء مم السكر وعصير الليمون والملح وملوّن الطعام. يحرك الخليط جيداً بشوكة. يصب فوقه الماء مع الاستمرار في التحريك ثم يدخل الى الثلاجة مدة ربع ساعة.

تمزج الزيدة مع الدقيق ويقطع السمن الى قطع صغيرة تضاف الى المزيج. يخلط الكل جيداً، يضاف اليه مزيج البيض ويمزج بملعقة خشبية او باليدين للحصول على عجينة لينة. بدخل العجين إلى الثلاجة مدة ساعة.

يقسم العجين الى قسمين. يرش القسم الاول منه بالدقيق ويمد بشكل مستطيل على مسطح مرشوش بالدقيق. يجذب ثلث طرفه الى الوسط ويطوى ثلث الطرف الثاني فوق الاول بحيث يكون طرفاه مفتوحين. يرق العجين ثانية ويقطع الى دوائر صغيرة.

بوضع مقدار ملعقة كبيرة من الحشو المحضر داخل كل دائرة، يدهن نصف طرفها بالماء، يجذب نصف الطرف الثاني

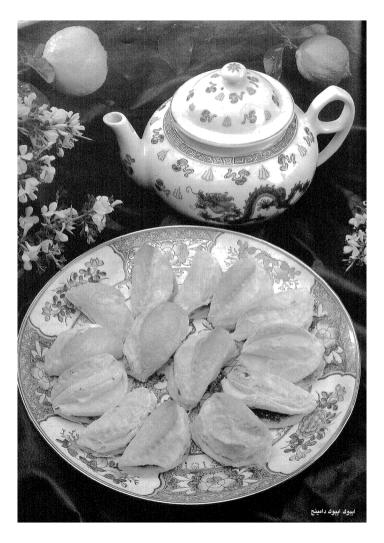
يحضر القسم الثاني من العجين بالطريقة نفسها.

تربُّب قطم العجين المحشوّة في صينية مدهوبة بالزيدة. تدهن قطم العجين بالبيض، تدخل الصينية إلى فرن حار مدة عشر دقائق ثم تخفف النار ويتابع الخبز مدة ثلث ساعة اخرى حتى يحمر سطحها.

تترك الفطائر حتى تبرد ثم تقدّم.



يباع الزنجبيل الطازج مفروماً ومحفوظاً في اوعية زجاجية.



کەپە بولىق

Kueh Polu

كعك باللحم والتوابل والبصل. من الأصناف التي تميّز المطبخ الماليزي.

الكمية: عشر قطع، مدة التحضير: خمس وخمسون دقيقة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

۔ المقادير

٥ ثلاثة أرباع كأس من	o كأس من الدقيق
السكر الناعم	o ملعقة صغيرة ونصف
o ملعقتان كبيرتان من	من الباكينغ باودر
الزيدة	٥ خمس بيضات
ير الحشو	مقاد

٥ نصف ملعقة صغيرة ٥ ربع كيلوغرام من لحم من المهار العجل مقطع o ملعقة صغيرة من مرق ٥ ربع كأس من البصل اللحم المجفف الأخضى المفروم ٥ ثلاث ملاعق صغيرة من فص من الثوم مدقوق مطصة الصويا ملعقتان صغیرتان من ه بیضتان مسحوق الكزيرة ٥ ربع كأس من السكر 0 اربع ملاعق كبيرة من الناعم زيت نباتى ثلث كاس من الدقيق o نصف ملعقة صغيرة ملعقتان كبيرتان من من الملح

اللبن (الحليب) المكثف o ثلاث ملاعق كبيرة من

> السكر التحضير

ينخل الدقيق والباكينغ باودر مرتين. يقسم الخليط الى قسمين متساويين ويتركان جانباً.

غبر اللحل

يخفق البيض والسكر حتى يتجانسا ثم يقسمان الى قسمين. ينخل قسم من الدقيق فوق قسم من مزيج البيض ويخلط الكل حيداً.

تدهن صينية ذات قوالب صغيرة بالزيدة. تسخَّن قليلًا في الفرن ويملأ ثلاثة أرباع كل قالب بخليط الدقيق والبيض. تدخل الى فرن حار مدة خمس دقائق ثم تخفّف الحرارة وتترك حتى يحمر السطح. تخرج الصينية من الفرن وتترك لتبرد.

ترفع حرارة الفرن من جديد وتكرّر عملية الخبز لبقية خليط الدقيق والبيض.

بحضِّر الحشو كالآتي: يسلق اللحم على نار متوسطة، ويضاف اليه الملح والمرق المجفّف، يترك يغلى مدة ثلث ساعة. ثم يرفع اللحم ويقطع الى قطع صغيرة ويحتفظ بالمرق.

يسخُّن الزيت في وعاء ويقلى الثوم والبصل الأخضر على نار متوسطة حتى يذبلا. تضاف قطع اللحم والبهار والسكر وصلصة الصويا ويتابع الطهو مدة دقيقتين. ينثر مسحوق الكزيرة ويصب ثلث كمية المرق المحتفظ به. يترك الكل على نار متوسطة مدة عشر دقائق ثم يضاف ما تبقى من المرق ويتابع الطهو حتى يتبخر السائل.

يخفق البيض والسكر الناعم مدة ثلث ساعة حتى يتجانسا. يصب اللبن ويتابع الخفق لنصف دقيقة. ينثر الدقيق ويمزج الكل جيداً.

تسخِّن الصبنية ذات القوالب الصغيرة في الفرن مدة خمس دقائق. يدهن العجين بالزيت، يوزّع عليه خليط اللحم ثم يغطى بمزيج البيض. يخبز الكل في فرن حار مدة ست دقائق حتى يصير لونه ذهبياً.

بقدّم ساخناً أو بارداً.

الباكينغ باودر مسحوق مؤلف من كربونات ومادة حمضية ونشاء او دقيق. يستعمل كعامل مخمّر للمعجنات والحلويات. يساعد على مضاعفة حجم الحلوى ويطيبها ويجعل المعجنات هشة التقيد بالقدار المحدد للباكينغ باودر مهم جدأ حتى لا يطغى طعمه المرّ على مذاق الحلوى او المعجنات.

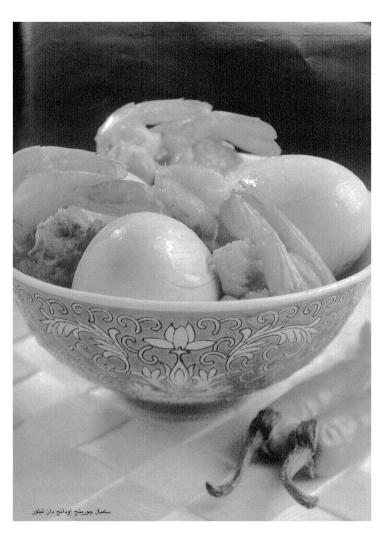


اندونيسيا

تتألف اندونيسيا من الف واربعماية جزيرة تتوزّع في المحيط الهندي عن جانبي خط الاستواء. في بعض هذه الجزر ترتفع قمم شاهقة وتهدر انهار غزيرة في وديان سحيقة، وفي بعضها الآخر مستنقعات فسيحة. وتنصبّ حمم البراكين الستماية، واكثرها ما بزال مشتعلًا، في الاراضى الحارة فتضاعف خصوبتها. هذه الخصائص الجغرافية تعطى فكرة عامة عن تنوُّع المواد الغذائية والثروة الحيوانية في اندونيسيا. اهم منتجات هذه الجزر، بالاضافة الى الاسماك وثمار البحر، البطاطا الحلوة والطماطم والنصل والفستق والقهوة والكاكاو وقصب السكر وكل منتجات آسيا والمناطق الاستوائية. ولم يكن الشعب الأندونيسي يتفنّن في طهو هذه المواد الغذائية الكثيرة قبل ان يتعرّض لغزوات ومراحل استعمار بدأت منذ حوالي الألفي سنة ويقيت حتى وقت غير بعيد. اول من استقرّ في الجزر الاندونيسية الصينيون والهنود ونشروا فيها تقاليدهم الغذائية. تعلم الاندونيسيون الطهو باللبن مثلاً، من الهنود وتقنيات قلى المواد الغذائية مع تحريكها من الصينيين. واضافوا الى هذه التقنيات براعتهم الفائقة في استعمال التوابل. تأثير العرب على سكان الجزيرة عمره حوالى الف وسبعماية عام. وبعده بمائتي عام بدأ تأثير الأوروبيين ينتشر في الجزر الاستوائية مع الهولندين ثم مع البريطانين، ويترسخ عبر الأجيال. ويقى حتى القرن العشرين للبريطانيين تأثير مزدوج فهم احضروا معهم هنودأ فتدعمت أساليب الطبخ الهندى وادخلوا زراعة الارز والحبوب فباتت هذه المواد الغذاء الشعبى



المفضل في اندونيسيا.



. مقتلات

سامبال جورينج اودانج دان تيلور

Sambal Goreng Udang Dan Telur

التحضير

قريدس بصلصة الثوم والزنجييل والطماطم وحليب حوز الهند والبيض. يقدم مزيناً بشرائح الليمون الحامض.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: خمس وعشرون دقيقة.

_ القادر _

الطهو: عشر دقائق.

التحضير

 ملعقتان كبيرتان من كيلوغرام من القريدس زيت نباتى المقشم ثلاث حبات من الطماطم o ثلاث حيات من الفليفلة مسلوقة ومقشرة الحمراء الحريفة او ٥ ملح ويهار بحسب الرغبة ملعقتان صىغيرتان من الصلصة الحريفة ه ورقة من الغار ٥ نصف كاس من الماء Sambal Ulek فصبان من الثوم مدقوقان o نصف کاس من حلیب حور الهند نصف ملعقة صغيرة ٥ اربع بيضات مسلوقة من عحبتة القريدس مقطعة طولياً الى انصناف المحقفة معلة صغيرة مفرومة o ملعقتان صىغىرتان من ٥ نصف كأس من الكزيرة المطحونة

و ملعقة صغيرة من شرائح لیمونة حامضة الرنجييل المفروم

الفاصولياء الخضراء

خمس دقائق على نار قوية حتى يغلى الخليط ثم تخفف النار ويضاف حليب جوز الهند والبيض ويطهى مدة ثماني دقائق. تضاف الفاصولياء الخضراء ويحرك الخليط مدة ثلاث دقائق حتى تثخن الصلصة. ينثر الملح بحسب الرغبة. يرفع الخليط عن النار ويصب في طبق التقديم. يـزين بيضع حيات من القريدس وشرائح الليمون ويقدم ساخناً.

سامبال تاوكو

Sambal Tauco

. المقادس ـ

الثمر الهندى. تقدّم الى جانب اطباق اللحوم والسمك. عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة

 كأس من الفاصولياء الصنفراء المعلنة ٥ خمسة فصوصُ من الثوم مدقوقة o ملعقة صغيرة من الزنجييل المفروم

o ربع كأس من سائل التمر الهندى ٥ بصلة مقطعة الى شرائح

o ملعقة صغيرة من مسحوق الفليفلة الحريقة (تشيلي) ٥ ربع كاس من الماء ملعقتان کبیرتان من زيت نباتى

٥ ملعقة صغيرة من

السكر البني

تنزع رؤوس القريدس ثم تقطع كل حبة منه الى نصفين.

تخلط الفليفلة أو الصلصة الحريفة مع البصل والثوم وعجينة

القريدس والزنجبيل ف خلاط كهربائي حتى تتشكّل عجبنة

يسخِّن الزيت في وعاء وتقلى فيه العجينة مدة دقيقة مع

التحريك المستمر. ينزع البزر من الطماطم وتفرم وتضاف الى

العجينة مع القريدس والملح. يحرك الخليط. تغطى المقالاة

يرفع الغطاء وتضاف ورقة الغار والماء. يتابع الطهو مدة

ليَّنة. ينثر عليها البهار والكزيرة ويخلط الكل جيداً.

ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة دقيقتين.

يهرس الثوم مع الفاصولياء حتى يصير مزيجاً ليناً. يسخّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه البصل مدة دقيقة. يضاف اليه مسحوق الفليفلة والزنجبيل ويقلب مدة دقيقة اخرى. يضاف مزيج الفاصولياء الى المقلاة مع السكر وسائل التمر الهندي والماء. يحرّك الكل ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة سبع دقائق ثم تقوى النار مدة دقيقتين.

صلصة الفاصولياء بالثوم والزنجبيل والفليفلة الحريفة وماء

ربيبياك كاتشانج

Rempeyk Kachang

فطيرة من الثوم والكزبرة ويقيق الذرة والفستق. من المقبلات الاندونيسية الشهيرة. تقدّم الى جانب الاطباق الرئيسية.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

ـــ المقادير

 و فص من اللغوج
 نصف كاس من اللغاء

 ٥ ملعقتان صغيرتان من
 نصف كاس من الفستق

 الكزيرة المطحونة
 المقشر والمقطعة كل

 ٥ ملح وبهار بحسب
 حبة منه الى نصفين

 الرغبة
 نصف كاس من دقيق

 نصف كاس من دقيق
 نباتي

 الازر:

التحضير

يطحن الثوم في خلاط كهربائي. تنثر عليه الكزبرة والملح والبهار ويحرّك ثم يضاف دقيق الارز والماء ويعزج جيداً حتى تتشكّل عجينة ليّنة يضاف البها الفستق.

تسكّن خمس ملاعق كبيرة من الزيت في مقلاة ريقل فيها مقدار ملعقة كبيرة من العجينة مدة دقيقة ثم ترفع وتجفّف على ورق نشاف، يقل ما تبقى من الحجينة بالطريقة نفسها مع إضافة الزيت عند الحاجة، يصبّ ما تبقى من الزيت في وعاء ويصبّ فوقه الزيت الباقي في المقلاة، تقل قطع العجين في الوعاء حتى يصير لونها ذهبياً من الجهتين، تجفّف وتترك الترد ثم تقدّم.



ليماك ليماك

Lemak - Lemak

طبق من الدجاج والقريدس والأرز وحليب جوز الهند وزهر الفاصولياء. مقدّم ساخناً.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وثلث.

ــ المقادس ـ

o ملعقة صغيرة من o كأس من لحم صدور الزنجييل المفروم الدحاج o ملعقة صنغيرة من ٥ ملح ويهار بحسب الكزيرة المطحونة الرغبة ه نصف ملعقة صغيرة ه نصف كاس من الارز من الكركم (الزعفران o ملعقة كبيرة وينصف من الهندي) زيت نباتى o ست حبات من القريدس مسلة صغيرة مقطعة المقشى الى شرائح ه نصف کاس من حلیب ٥ اربعة ضلوع من حوز الهند البصل الاخضر مقطعة قطعتان من خثارة الفول طولتاً ٥ فصبان من الثوم مقطعتان الى شرائح ٥ كأس من زهر الفاصولياء مدقوقان

التحضير

يغلى الماء في وعاء ويسلق فيه لحم اللنجاج مع الملح والبهار على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة. يصفى اللحم ويقطع الى مكعبات صغيرة، ويحتقظ بمرقه جانباً.

يفمر الارز بلناء المغلق في معاه، يغطى ويترك مدة خمس دقائق ثم يصفى، يسمُثن الزيت في مقلاة ويقل فيه البصل مدة دقيقة. تضاف ضلرع البصل الاخضر والثيم والبهران ويقلّب الكل مدة دفيقة ويسبُ فوقه المرق المتقظ ب. يحرك الخليط مدة دقيقة ويسبُ فوقه المرق المتقظ ب. تخفّف النار ويتابع الطهو مدة خمس وعشرين دقيقة. يصبُ الارز وحليب جوز الهند في المقلاة ويترك يغلي ويحرك بحدر. يضاف زهر الفاصولياء وختارة الفول ويتابع الطهو مدة ثماني يضاف زهر الفاصولياء وختارة الفول ويتابع الطهو مدة ثماني

مع مع التحريث من وقت الى احر. يصبّ الخليط في طبق خاص ويقدّم ساخناً.

ساميال بادجاك

Sambal Bajak

صلصة الفليفلة الحرّيفة والبصل وعجينة القريدس وحليب جوز الهند. تقدّم الى جانب شرائح اللحم او السمك.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: ثلث ساعة.

التحضير

تخلط الفليفلة مع البصل والثوم وعجينة القريدس في خلاط كهريائي حتى تتشكل عجينة لينة.

يسخُن الزيت في مقلاة وتقل فيه العجينة مدة دقيقتين. يضاف الزنجبيل والسكر وسائل التمر الهندي والملع بحسب الرغبة. يحرّك الخليط ويصبّ فوقه حليب جوز الهند. يتابع الطهو مدة ربع ساعة على نار خفيقة حتى تثفن الصلصة.

ترفع عن النار ويحرّك الخليط مدة ثلاث دقائق اخرى. يقدّم الطبق ساخناً او بارداً.

ــ المقادس ـ

 ملعقتان كسرتان من o عشرون حية من زيت نباتى الفليفلة الحريقة منزوع o ملعقة صغيرة من بزرها ومفرومة الزنجبيل المبشور o عشر حبات من البصل ٥ ملعقة صغيرة من صغيرة الحجم ومغرومة السكر البنى ٥ فصان من الثوم o ثلاث ملاعق كسرة من مدقوقان سائل التمر الهندى o ملعقة صغيرة من ٥ ربع كاس من حليب عجينة القريدس جوز الهند المكثف المحققة ٥ ملح بحسب الرغبة



سوتوايام

Soto Ayam

حساء الدجاج مع الخضر والبيض المسلوق. يقدّم مـزيناً بالبصل المقلي والكرفس الى جانب الصلصة الحريفة.

عدد الاشخاص: سبعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ساعتان.

__ المقادس

 كيلوغرام من الدجاج صلصة الصويا القاتمة ٥ ملح بحسب الرغبة ٥ ملعقة صنغيرة من السكر ٥ اربع بعضات مسلوقة ٥ ملعقة كبيرة من زيت ومقطعة الى مكعيات نباتى o ربع کیلوغرام من ٥ مكعبان من مرق العطاطا مسلوق الدجاج مذوّبان في ومقطعة الى مكعبات ثمانی کؤوس من الماء ملعقتان كبيرتان من o ملعقتان كسرتان من الفاصولياء الخضراء الصلصة الحمراء (اللوبياء) المنقوعة في الحريفة الماء السلخن ٥ اربع ملاعق كبيرة من

. مقادس الصلصة

 ٥ حياتان من البيصل
 ٥ ملعقة صغيرة من ملومة الإعفران

 م الموسخان
 المؤدي

 ٥ فصان من الثوم
 ٥ ملعقان صغيرتان من

 ٥ ملعقة صغيرة من البهار
 اللوة الملحون

 ٥ ملعقة صغيرة من
 ٥ ملعقة صغيرة من

 الليمون الحامض
 الزنجيل المؤوم

ـ مقادير التزيين ـــ

 ٥ ضلعان من الكرافس
 0 ربع كاس من البصل

 مقطعان
 المقل

 ٥ ضلعان من البصل
 ٥ ثلاث حبات من الليمون

 الاخضر مقطعان طولياً
 الحامض مقطعة

التحضير

ينظف الدجاج ويغسل. يفرك بملعقة صغيرة من الملح ويترك جانباً، تخلط مقادير الصلصة كلها. يسخن الزيت في

مقلاة ويقلى فيه المزيج على نار قوية مدة دقيقة ثم يترك جانباً. يقلى مرق اللجاج مع ملمقتين صنغيرتين من الملح. يضاف الله المزيج المقني والدجاج. يغطى الوعاء ويترك يغني على نار خفيفة مدة خمس واربعين دقيقة. يرفع الدجاج من المرق ويوضع في الماء البارد مدة عشر دقائق.

ينزع عظم الدجاج ويقطع الى مكعبات. تضاف اليه البطاطا واللوبياء والبيض. يعاد العظم الى المرق ويغلى مدة ساعة ونصف.

يصغى المرق ويعاد وضعه على نار خفيقة. يخلط البصل الاخفية. يرفع المرق عن الاخفض في عام الكوفس والبصل الملقي، يرفع المرق عالى المرق على المسلمة على المسلمة على المسلمة المربقة في وعاء مع صلصة الصويا والسكر الى جانب الحساء الساخن.

ين الكركم باسم عروق الصبّاغين او كفلائل الهند. هو نبات عشبي ينسو في الهند وجزر الهند الشرقية والملايو وبعض انحاء الصين، لونه اصفر وله رائحة عطرية قريبة من رائحة الزنجبيل وطعمه حريف ماثل اللورة قليلاً بيباع في الاسواق طائحاً أو علي شكل مسحوق اصفر.

استُخدم الكركم قديماً في تحضير صبغة صفراء. يضاف الى بعض الانحذية خصوصاً الى الكاري المنتثر بكثرة في العند.



سوتومادورا

Soto Madura

حساء اللحم بالقريدس والثوم والزنجبيل والكركم. يقدّم مزيناً بشرائح الليمون والكزبرة والبصل المقلى.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة وربع.

o ملعقتان كبيرتان من

٥ ملعقة صغيرة من

الكركم (الزعفران

٥ نصف ملعقة صغيرة

الحريفة (تشيلي)

من مسحوق الفليفلة

ملعقة كسرة من الكزيرة

زيت الذرة

الهندي)

المفرومة

التحضير

يُغلى الماء في وعاء ويسلق فيه اللحم مع قليل من الملح والبهار على نار خفيفة مدة اربعين دقيقة.

يصفى اللحم ويحتفظ بمرقه ثم يقطع الى مكعبات صغيرة. يخلط القريدس في خلاط كهربائي مع البصل والثوم والزنجييل. تسخَّن ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة ويقلي فيها المزيج مدة دقيقة. يضاف اليه الكركم ونصف كمية المرق المحتفظ به. تغطى المقلاة ويتأبع الطهو على نار خفيفة مدة ريم ساعة.

يسخِّن ما تبقى من الزيت في وعاء ويقلي فيه اللحم. يصبُّ فوقه مقدار ملعقتين من المرق المحتفظ به مع قليل من الملح ومسحوق الفليفلة الحريفة. يغطى الوعاء ويتابع الطهو على نار خفيفة مدة دقيقتين. يصفى مزيج القريدس ويضاف الى اللحم مع ما تبقى من المرق. يترك حتى يغلى ثم تخفّف النار ويغطى الوعاء ويطهى مدة خمسين دقيقة. ينثر الملح والبهار بحسب الرغبة.

يصب الحساء في طبق خاص ويزيّن بالكزبرة والبصل المقلى وشرائح الليمون. يقدّم ساخناً.

ـ المقادير ـ

٥ نصف كيلوغرام من شرائح فيليه اللحم

الهير ٥ ثلاث كؤوس ونصف من الماء

> ٥ ملح ويهار اسود بحسب الرغبة ٥ ثلاث حبات من

القريدس الطازج مصلة مقطعة الى شرائح

٥ ملعقة كبيرة من البصل ثلاثة فصوص من الثوم المفروم والمقلى مدقو قة

٥ ملعقتان صغيرتان من ٥ اربع شرائح من الزنجبيل الطازج

الليمون الحامض

داجسنج داجي

Daging Ragi

طبق من اللحم بالبصل والثوم والتوابل وجوز الهند المبشور.

يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: ساعة.

,4243

ـــ المقادس ـ

٥ ملعقة صغيرة من ٥ ربع كيلوغرام من لحم الزنجبيل المفروم كتف البقر ٥ ملعقة صغيرة من ٥ ربع كيلوغرام من بشر السكر البنى حوز الهند مصلة مقطعة الى شرائح ه ملح و بهار بحسب الرغبة ٥ ملعقتان كبيرتان من فصبان من الثوم مدقوقان سائل التمر الهندى ٥ ملعقة صنغيرة من مسحوق الفليفلة ٥ ورقتان من الغار o ثلاثة ارباع كاس من الحريفة (تشيلي) ملعقة صغيرة من o ملعقتان كبيرتان من الكركم (الزعفران زبت نباتی الهندي)

التحضير

يقطع اللحم الى شرائع رقيقة. تُسخُن ملعقة كبيرة من الزيت في مقالة ويقل البصل والثوم ثم يضلف اللحم والكركم: ووسحون الطيقة المستكون والمبار والمسكو والماح والمبار والمبار والمبار والمبار يصابح الماح والمبار ويتابع الطيو مدة تصنف ساعة.

And the second second

يضاف بشر جوز الهند الى الخليط ويترك يضلي حتى يتشرب جوز الهند الماء. يحرّك الى ان يجف السائل. تضاف ملعقة كبيرة من الزيت ويتابع التحريك حتى يصير لون جوز الهند نصياً.

يقدم الطبق ساخناً أو بارداً.

رييدانج بادانج

Rendang Padang

طبق رئيسي من اللحم بصلصة حليب جوز الهند والزنجبيل والثوم.

يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم الى جانب الارز المسلوق. عدد الاشخاص: ثمانية، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو:

> ئلاث ساعات. ____ المقادير

o اربعة قصوص من ٥ كيلوغرام ونصف الثوم مدقوقة الكيلوغرام من فيليه ٥ اربع ملاعق صغيرة من اللحم المقطع الى قطع مسحوق الفليفلة صغيرة الحريفة (تشيلي) ثلاث كؤوس ونصف من ملعقة صغيرة من حليب جوز الهند الخولنجان galingale ٥ حبتان من البصل ملعقة صغيرة ونصف مقطعتان الى شرائح من الكركم (الزعفران o ملعقتان صىغىرتان من الزنجبيل المفروم الهندي) o ورقتان من السالام Salam ٥ ملح وبهار بحسب الرغية

التحضير

تخلط كل المقادير في مقلاة كبيرة على نار خفيفة ويترك الخليط يغلي مدة ساعة ونصف حتى تثخن الصلصـة مع التحريك من وقت الى آخر.

ينثر الملح بحسب الرغبة ويتابع الطهو مدة ساعة ونصف حتى ينضع اللحم ويصير لونه بنياً مع التحريك المستمر. يقدّم الطبق ساخناً أو بارداً.

داجينج اسام مانيس

Daging Assam Manis

طبق رئيسي من اللحم مع البصل والفليفلة الخضراء وصلصة

التهر الهندي، يقدم الى جانب الارز الاصفر المسلوق.

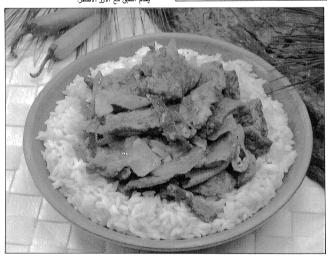
عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: نصف ساعة، مدة الطهو: ثلاثة ارباء الساعة.

التحضير

يعد نظم اللحم الى شرائح رقيقة. تقطع الفليفلة الى شرائح بد نزع بزرها. بيني، السكر في ماه التمد الهندي ويضاف الله الزنجبيل واللح. ترتب شرائح اللحم في قعر وعاه وتغطي يطبقة من البحمل والفليفلة وقليل من الملح بحسب الرغية. تربّب طبقة آخرى من اللحم ثم طبقة من اللجمل والفليفلة الى أن تنتهي المقادير ويغطي السطح بجلعة من اللحم، يورُع مزيج ماء التمد الهندي والزيدة المذرّبة. يطفى الوعاء ويطهى الخليط على بان خفيفة مدة نصف ساعة.

يرفع الغطاء ويتابع الطهو حتى تجف الصلصة، يحرك الخليط حتى تتشرك قطع اللحم كل الزيدة. يقدم الطبق مم الارز الأصفو.

ــ المقادس ــ ٥ ثلاث ملاعق صغيرة من ثلاثة ارباع كيلوغرام السكر البني من لحم كتف البقر ٥ ملعقة صغيرة من ٥ اربع حبات من الفليفلة الزنجبيل المفروم الخضراء الحريفة ن منعف كاس من ماء (تشمل) مقطعة الى التمر الهندى شرائح ٥ اربع ملاعق كبيرة من ٥ حيثان من البصيل الزيدة مقطعتان الى شرائح ٥ ملعقة صغيرة من الملح



ايام جورينج كوئنيت

Ayam Goreng Kunyit

دجاج بالكركم والزنجبيل والكاري واللبن (الحليب). يقدّم ساخناً الى حائب الأرز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ساعة، مدة الطهو: ثلاثة أرباع الساعة.

التحضير

يُنقع الدجاج مدة خمس واربعين دقيقة مع اللبن الزبادي وملعقة صغيرة ونصف من الملح وملعقة صغيرة من البهار ومثلها من السكر ومرق الدجاج.

يمزج اللبن مع كاس وربي من الماء ويخلط مع التوابل في وعام كبير ثم تضاف قطم الدجاج الى خليط اللبن والتوابل. تدوّي الزيدة في مقلاة، يقل فيها البصل والثوء والزنجبيل. يضاف الملاوم على نار متوسطة حتى يذيا البصل والزنجبيل. يضاف خليط الدجاج ويطهى مدة ربع ساعة أو ثلث ساعة. تخفف درجة الحرارة، تضاف الكزيرة وعصير الليمون ويُغطى الوعاء ثم يترك على النار مدة تراوح بين ربع ساعة وثلث ساعة حتى يشمير الدجاج ويشخن المرق.

يضاف ايضاً كأس وربع من الماء في أثناء الطهو، يقلب الدجاج على الذار مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. يقدّم الطبق ساخناً.

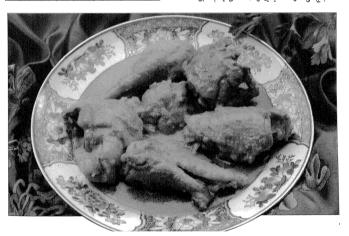
. المقادير

و حبتان من البصل متوسطنا الحجم و فصان من اللاوم و ملعقة صغيرة من الزجيل المقروم و ملعقةان كبيرتان من الحامض و ملعقة صغيرة من المعامض و مكعب من مرق الدجاج كبيرة من الماء ككيوغرام من الزبدة و المعقة كبيرة من الزبدة و الكوزيرة و الكوزيرة

٥ ملعقتان كيدرتان ونصف

من الكمون

و نصف ملعقة صغيرة من القرفة (الدارسين) ٥ ملعقة كبيرة من الكركم (الزعفران الهندى) ٥ ملعقة كسرة من مسحوق الكاري ٥ كيلوغرام ونصف من قطع الدحاج ٥ ست ملاعق كبيرة من اللبن الزيادي ٥ ثلاثة أرباع كاس من اللبن (الحليب) المغلى كزيرة مفرومة ناعماً ٥ ملعقة صغيرة ونصف من الملح ملعقة صغيرة من البهار



Sambal Ayam

دجاج بصلصة القريدس والثوم والزنجبيل وحليب جوز الهند. يقدّم الى جانب الارز.

عدد الاشخاص: ستة، مدة التحضير: ربع ساعة، مدة الطهو: خمسون دقعةة.

_ المقادس

كيلوغرام ونصف
 الكيلوغرام من قطع الدجاج
 بصلة مقطعة الى اربم قطع
 المجفئة

o اربعة فصوص من O نصف ملعقة صغيرة الثوم مدقوقة من الخولنجان galingale

ضلع من الزنجبيل مفروم وقطعتان من قشر
 تلاث حبات من الفليفلة الليمون الحامض

الحمراء الحريفة منزوع o ملعقتان صغيرتان من بزرها ومقطعة صلصة القريدس

o ملعقة كبيرة من الماء o ملعقة صفيرة ونصف o ثلاث ملاعق كبيرة من من الملح زبت نباتي o ثلاثة ارباء كاس من

زيت نباتي ٥ ثلاثة ارباع كاس من ٥ ملعقة صغيرة من حليب جوز الهند

مسحوق العقدة الصفراء o ملعقة كبيرة من السكر o ملعقة صغيرة من البهار o ملعقتان كبيرتان من

الاسود عصير الليمون الحامض

التحضير

يقطع الدجاج الى قطع مترسطة الحجم، يخلط البصل والثيم والزنجبيل والفليفلة الحريقة مع الله في خلاط كهربائي. يسخن الزيت في وماء ويقل فيه مزيج البصل مع التحريك مدة أربع دقائق. تضاف العقدة الصغراء والبهار وجهيئة القريس المجفقة والخوانجان. يتابع الطهو مدة دقيقة اخرى ثم يضاف قدر اللعين وصلحة القريدس وعصير الليعن والملح وقطع الدجاج.

يقلّب الخليط على نار متوسطة حتى يصير لون الدجاج ذهبياً.

يمبُ حليب جوز الهند فوق الخليط مع السكر ويترك على نار خفية، يغطى الرعاء ويتابع الطهو مدة نصف ساعة حتى ينضج الدجاج وتلخن الصلصة. عدّم الطبق ساخناً.

جولايايام

Gulai Ayam

دجاج بالزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحريفة والكركم وحليب

جوز الهند. يقدّم ال جانب الارز. عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضيير: نصف ساعـة، مدة الطهو: ساعة ونصف.

التحضير

يفسل الدجاج ريقطع الى قطع صنفيرة. يطحن البصل والثيم واللوز في خلاط كمريائي ويصبّ الماء المحسل على مزيج ليُن يوضع في وعاء ويضاف الله حليب جوز الهد والزنجبيل ومسحوق الفليفلة الحريفة والكركم وورقة الغار والملح والدجاج. يحرّك الكل ويترك على النار حتى يضعج الدجاج وتثخن الصلصة. تضاف التوابل حسس الرغت.

ـ المقادير

 ٥ كيلوغرام ونصف
 ٥ ملعقة صغيرة من

 الكيلوغرام من الدجاج
 ٥ ملعقة صغيرة من

 ٥ حيدان من البصل
 مسحوق الظيفلة

 ٥ فصان من الثوم مدقوقان
 الحمراء الحريقة (تشيل)

 ٥ أوميع حيات من اللوز
 ماطعة صغيرة من

 مقطعة
 الكركم (الزعفران

o كاس ونصف من حليب الهندي)
جوز الهند o ووقة من الخار
o ملعقتان كبيرتان من الماء o ملح بحسب الرغبة



ایام بامبو اشار

Ayam Bumbu Achar

دجاج باللوز والزنجبيل والكركم والخردل والسكر. من الاطباق الاندونيسية المميّزة. يقدّم الى جانب الارز. عدد الاشخاص: النان، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة

الطهو: ثلث ساعة.

ــ المقادير ـ

 قطعتان من صدور الدجاج مقطعتان ٥ نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفليقلة الحمراء الحريفة (تشیلی) ٥ خمس حبات من اللوز ٥ حبتان من البصل مغرومتان ناعمأ فصان من الثوم مدقوقان ملعقة كبيرة من زيت نباتى

٥ نصف ملعقة صغيرة من الكركم (الزعفران الهندي) ٥ ملعقة صبغيرة من الزنجبيل المفروم ٥ نصف كاس من الماء ٥ ملعقة صغيرة من السكر الإسمر ٥ ملح وبهار بحسب الرغبة

 نصف ملعقة صغيرة من الخردل المجقف

الخلّ

٥ ثلاث ملاعق كبيرة من

التحضير

يسخّن الزيت في مقلاة ويحمّر اللوز مع البصل والثوم مدة دقيقة واحدة. تضاف قطع الدجاج والكركم والزنجبيل. يحمّر الكل مدة ثلاث دقائق ثم يضاف مسحوق الفليفلة الحمراء الحريفة والماء والسكر والخل والملح والبهار.

يُغلى المزيج ثم تخفّف النار ويترك مدة دقيقتين او ثلاث دقائق، يضاف الخردل والتوابل بحسب الرغبة، بتابع الطهو مدة عشر دقائق اخرى حتى ينضبج الدجاج. يقدّم الطبق ساخناً.

سامبال اودانج

Sambal Udang

قريدس بالبصل والصلصة الحريفة والسكر وعصير الليمون

الحامض، بقدّم الى جانب الارز المسلوق.

عدد الاشخاص: خمسة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

ـ المقادير

السكر

 ملعقتان كبيرتان من الليمون الحامض الصلصة الحزيفة ٥ ملعقة صغيرة من عجيئة القريدس الزيت ثلاثة ارباع ملعقة صغيرة من الملح القريدس المقشى ٥ ملعقة صغيرة من

٥ ست ملاعق كبيرة من ٥ نصف كيلوغرام من

 ملعقة كبيرة من عصير 0 بصلة كبيرة مقطعة الى شرائح

التحضير

تمزج الصلصة الحريفة مع عجينة القريدس وربع ملعقة صغيرة من الملح في وعاء. يسخِّن الزيت في مقلاة ويقلى فيه القريدس حتى ينضج. يضاف اليه البصل ونصف ملعقة صغيرة من الملح. يقلُّب الخليط ثم يرفع عن النار ويترك جانباً. يقل مزيج العجينة الحريفة في المقلاة نفسها. يضاف اليه خليط القريدس المقلى والسكر وعصير الليمون ويحرك الكل

يصبّ الخليط في طبق ويقدّم.





Chili Kepetang

الملطعون

سلطعون بالثوم والبصل والنزنجيل وصلصنة المسوينا والشاطع. يقدّم الى جانب الارز السلوق. عدد الاشخاص خمسة. مدة التحضير: عثر دقائق. مدة الطهوا خسس وعشرون دفيقة. ___ المقادس ___

> ن اربع ملاعق کنبرة بن ه اربعة فصوص بن الثوم منقوقة ن سخته مخلوقة وحيتان من البصل ن ست ملاعق كبيرة من مقطعتان الرشرائح زيت نبائى ٥ كيلوغرام وتصف ٥ ملعقة صغيرة من الكيلوغرام من الزنجسل المفروم

__ طادير المشمة ___ ن متعقة كبيرة من السكر ن ملحقة كبيرة من صلصة ن طعقتان کېپرتان من ALMAN RAW IN المزيقة (تشيل) ن ثماني ملاعق كبيرة من ن متعقدان كبيردان من صلعبة الطعاطم مخمنة المبويا القائحة (4,1385) ه ملعقة منفيرة من زيت ٥ ربع طعقة صغيرة من ن كاس ونصف من الماء ونصف طعقة صغيرة

من مرق اللجم للجافف

ن ملعقتان كبيرنان من

دقيق الذرة

تبزج مقادير الصلمية في وعام وتترك جانباً. يمزج دقيق

الذرة مع لناء في وعاء آخر ويترك جانباً. يخلط الثوم والبصل والزنجبيل في خلاط كهربائي. يسمُّن الزيت في مقلاة وتقل فيه عجينة الثوم. ينطُّف السلطعون ويقطع ثم يضاف الى العجيئة مع ذلك كمية الصلصة للحضرة. يقلُّب الخليط مدة دقيقتين على نار قوية. يمنتُ فوقه ما تبقى من المناصة ويحرَّك، وتغطى القلاة مدة عشر بقائل. بضاف مزيم دقيق الـذرة ثم البيض المخفوق ويخلط الكل. يرقع الخليط عن النار ويصبُ في طبق التقديم. تزين اطراف الطبق بضرائح الخيار والطماطم ويقدم

ناسى جورسنج ايستيموا

Nasi Goreng Istimewa

ارز بالدجاج والقريدس والخضر وصلصة الصويا. من الاطباق

الاندونيسية الرئيسية. يتميّز بمذاقه الحرّيف. يقدّم الى جانب 71...1

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: خمس دقائق، مدة الطهو: ربع ساعة.

ــ المقادير ـ

٥ ملح ويهار بحسب الرغية

٥ كاس ونصف من الارز قليل من مرق اللحم المحقف المسلوق البارد ٥ ملعقة كبيرة من السك o بصلة مقطعة الى شرائح ٥ ملعقتان كعبرتان من ,قىقة ٥ حبة من القليقلة صلصة الصودا o ملعقة كبيرة من صلصة الحريقة مقطعة الى شرائح الطماطم o نصف ملعقة صغيرة ٥ جزرة مقطعة الى شرائح من مسحوق الفليفلة , قىقة الحريفة (تشيل) ٥ اربع حبات من القريدس نصف ملعقة صغيرة o ورقتان من الملفوف من مسحوق الفليفلة الحلوة (بابريكا) مقطعتان الى شرائح ثلاث ملاعق كبيرة من رقىقة ٥ صدر دحاحة مسلوق زيت نباتى

التحضير

سخن النابت في مقلاة ويقلى فيه البصل ثم الجزر والدجاج والملفوف ويقلب الكل مدة ثلاث دقائق. يصب الارز السلوق في المقلاة ويقل مدة خمس دقائق.

مضاف مسحوق الفليفلة الحريقة والحلوة والملح والبهار والمرق المحقف والسكر وصلصة الصويبا وشرائح الفليفلة وصلصة الطماطم. يخلط الكل جيداً ويتابع الطهو مع الاستمرار في التحريك. يضاف القريدس ويقلّب الكل مدة دقيقتين حتى يثخن الخليط.

مرفع عن النار ويقدّم ساخناً.

كان اللغوف يؤكل بكميات كبيرة قديماً، لأن الحصول غلبه سهل، وهو بملا حيزاً كبيراً مَنْ مُعَدَّةَ الانسان فيُشعره بالشبع السريع. يتناول البعض الملفوف كغذاء صحى وليس كطبق مقبلات، فقد ثبت علمياً انه يحتوى على مادة قاتلة للبكتريا تشبه في مفعولها المضادات الحيوية، وهو ضرورى للمصابين مأمراض القلب والسكري. والملفت هو ان بعض الشعوب لا تكترث للملفوف حتى يومنا هذا وتشك في فوائده.

ناسىاودوك

Nazi Udug

طبق من الارز بحليب جوز الهند وعجينة القريدس والكركم والكمون. يقدّم الى جانب الدجاج المقلى.

ومقطع ناعمأ

عدد الاشخاص: اربعة، مدة التحضير: عشر دقائق، مدة الطهو: اربعون دقيقة.

التحضير

يغسل الارز. يغلى حليب جوز الهند في وعاء على النار مع الملح والبصل والكركم والكمون والثوم وعجينة القريدس ويشر الليمون. يضاف الارز ويترك الكل يغلى من جديد. يحرّك مرتين ثم يغطى الوعاء وتخفّف النار. يتابع الطهو مدة ثلث

يرفع الغطاء ويحرّك الارز بالشوكة. بغطى من حديد ويطهى مدة خمس دقائق اضافية.

- المقادس -

٥ فص من الثوم مدقوق ثلاثة ارباع كاس من o ملعقة صنفيرة من 1141 مسحوق الكمون ٥ كاس وربع من حليب ٥ ملعقتان صغيرتان من جوز الهند عجينة القريدس ٥ ملعقة صغيرة من الملح المجقفة ٥ بصلة مقشرة ومفرومة ٥ ملعقة صغيرة من بشي ٥ ملعقة صغيرة من قشر الليمون الحامض الكركم (الزعفران الهندي)

حلوبات

كويه لابيس باتفنيا

Kueh Lapis Batavia

كعك بالبيض والبهارات. تتطلُّب هذه الحلوى دقة في التحضير. تقدّم مع الشاى او اللبن (الحليب).

عدد الاشخاص: عشرة، مدة التحضير: ثلث ساعة، مدة الطهو: ست دقائق.

___ المقادب

	ـــــ (بعادير ــــــــــــــــــــــــــــــــــــ
٥ صفار سبع عشرة بيضة	 نصف كيلوغرام من
٥ بياض خمس بيضات	الزبدة
 کاس وربع من السکر 	 ملعقة صغيرة من
 ملعقة صغيرة من نكهة 	البهارات المنؤعة
الفائدلدا	○ نصيف كأس من الدقية

التحضير

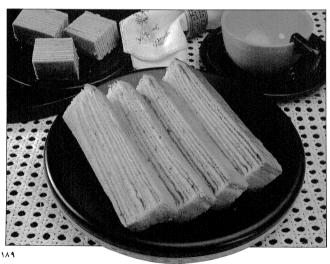
تخفق الزبدة حتى تصير كالكريما. ينضل الدقيق مع

البهارات. يخفق صفار البيض في وعاء مع كاس من السكر جتى يتجانس ثم يخفق البياض في وعاء آخر مع ربع كاس من السكر حتى يصبح هشاً. يضاف الصفار والبياض الى الزبدة مع أضافة الدقيق تدريجاً. يتابع الخفق وتضاف القابليا.

يدَّمَنَ قعر صينية واطرافها بالزيدة. يغطى القعر بريق الشمع وترضع الصينية تحت مشواة الغرن مدة دقيقة. تخرج ويصب فيها مقدار مغرفة من مزيج الزيدة. تبخل الصينية من جديد الى الغرن مدة خمس دقائق حتى يصير لون الكمكة نهباً. تلقب بعود دقيق من خلس، منعا لتشكل جيوب هوائة فيها. يغيز ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها.

ما. يخبر ما تبقى من المزيج بالطريقة نفسها. يرتّب الكعك على مسطح بحيث تكون الجهة السفلى الى

اعلى. يترك حتى يبرد مدة نصف ساعة ثم يقدّم.



____ إبيران ____

3	مورج تشیکن بور	-0	۶
٤	جوجا كباب		
٦	فسنجان	مقبلات	
٨	ماهي شيكامبور	0	كشك او بادمجان
	دوله كالام	٦	
•	خوريشت لوبيه	٦	- 0
	شولة خالمبار	۸	
۲	ابجوشت لوبيه جيرميز	٩	
٣	دوله سبب	١٠	كوكو سبب زميني
	خوريشت قيمة بادمجان	١٠	T
٥	څوريشت به	17	
	خوریشت بامیه		
	جورمة سبزي	سلطة	
	شيلق	15	سالاد
	بولو ميفيه	١٣	سالاد لبه
	كالام بولق	١٥	٠.
	زيريشك بولو	17	
	شيرين بولو		
٤	تاشين بولق	طبق اول	
٥	شيفير باجالو بولو		
	اسلامبولي بولق	\V	
	كاتيه	\V	
	سىزي بولو	١٨	
٩	اداسيه بولو	7	
772	حلو بات		
	حویت	777	
Ü	هولو فا خاربوزیه		مرته سرخات
١٢	كولوشيه بيرنجه	ق رئيسي	da
١٢	كومبوت به	ي رــِي	
٤ ا	شوليزارد	۲۳	كاتليتس
0	سير بيرنج	۲۰	جيجو باريه
٥/	لوزيه بادام	۲۰	بریانی نانا فا بیاز
۱۸	توت بادام	77	کباب حسینی
۱۸	لوزيه توت	Y7	كباب جيجار ً
۱٩	ترهالفا	YY	كوفتيه نوكوشي
/٠	بقلافا	ΥΑ	كوفتيه باجالي ً
٧٠	كاشيكاشي	يي	فوريشت سأرجون جيشك
٧٢	لوزيه نارجيل	79	فوريشت سيب
٧٢	كوموري مرفرة	۳۰	فوريشت البالو فاسيت

_الهـند

٠٢	ديلي كا ساج جوشت	
٠٣	شاكوتي	
٠٤	تندوري مورجي	مقتلات
٠٦	مورجي ماساليدا	ىبزى واداسه٧
٠٦	مورجي اور ماسور داهل	وزيه نارجيل٧٢
٠٧	هار ماسالي والي مورجي	كومبوت ميفيه
٠٩	مورج موسالام	وتج داهل هاندفو٧٦
١.	مولي	الا هوا بايجان٧٦
١.	تيماتا والي ماشي	ورجی تیکا۷۸
۱۲	جينجا ال جيا	اندوری جینجا
۱۳	ماسالا جويهي	لىوت كُوفتاً ٧٨
۱۳	فول جوبهي كي بهاجي	ساموزا
١٤	ماساليدا سيم	المالية
١٤	كوتشي بيندي	البلطان
17	راسيدا خومبي الو	بادو جادو ۸۲
17	الو بادام	الجار كا سالاد ٢٨
۱٧	الو بهون	عاميهارا ٨٢
۱۸	شانا داهل	
۱۸	مونج داهل هاندفو	طبق اول.
۱٩	سابزي بانشماهال	استور داهل شورفا 3۸
۲.	ماسالاً داهل	ىارا شورقا ٨٤
۲۳	لوبهيا اور خومبي	الايدا انداى ٨٦
45	بوهري جيشادي ً	ى جورينج ٨٧
۲٥	خيلي هوي خيتشري	بأر دانييه كاشتنيه
۲0	ئاسي جورينج	يازكا لاتشا ٨٩
77	كيتشّري	
27	بيلاي شافال	ايجان رايتا ٨٩
۲۸	كومبى بولاو	اباتی
۲۸	ماسالًا خيشادي	ويادومس ٩٢
49	سبزي بولاو	
٣.	بارهياً شافال	مبق رييسي
۳.	بسماتي ماساليدا	عاهى كورما
11	حلوبات	يما مّاتا
	0035	عاتای ۹۰
٣١	خوافي	يندالق ٩٦
٣٢	خورماًني كاميتا	فريمافريما
۲۲	جاليبيس	ام جوشت ٩٧
22	جاجار کا هالفا	و بيازاه ۸۸
٣5	کا دالفا	44 1.11 1.1

ايكان جورينج لانجكاوي	ڪوڻيا
جورينج ميهون	
ناسي جورينجناسي الماك كونينج	مقبلات
حله بات	سانجسيون جوا سيو جيون
حلویات اد	کوم ماندو
بولوت اينتي	جو جيول بان
مقبلات	تشاب تشی
مفيلات	هويارك شانج
ايبوك ايبوك داجينج	جرجو جیون ـ شی کوم تشی
كويه بولو ۱۷۲	طبق اول
1	نينج ميوم _ يوك كي جونج
اندونيسيا	مايام تانج
	طبق رئيسي
مقبلات	بورجوجر واشي دوم ١٤٥
سامبال جورينج اودانج دان تيلور ١٧٥	يوك كواي ١٤٦
سامبال تاوكو	بولجوجي واسانجونج جوي
ريمبياك كاتشانج	تاك جوم ١٤٩
ليماك ليماك	
ىقىن شىن ۱۸۸	داج جيم
سامبال بادجاك	•
سامبال بادجاك	مالينيا
سامبال بادجاك	ماليزيا
سامبال بادجاك	ماليزيا
سامبال بادجاكطبق اول	مالیزیا میلات میلات میلاد میلا
سامبال بادجاك طبق اول طبق اول سوتو ايام ۸۷۸ سوتو مادورا ۱۷۹	مالین برینجال میلات مقبلات معالی میلان معالی میلان معالی میلان معالی میلان می
سامبال بادجاك طبق اول طبق اول سرتر ابام ۱۷۸ سرتر مادورا ۱۷۹	مالین برینجال میلات مقبلات معالی میلان معالی میلان معالی میلان معالی میلان می
ساميال بادجاك طبق اول سوتو ايام ١٧٨ سوتو مادورا ١٧٩ سوتر مادورا طبق رئيسي	مالیزی میالات مقبلات مقبلات میال برینجال میلیزی میالات می
سامبال بادجاك طبق اول طبق اول سوتر ايام سوتر ايام سوتر مادورا ١٧٨ طبق رئيسي طبق رئيسي داجي ريندانع بادانع ١٨٠ داجينج راجي ريندانع بادانع سام مانيس ١٨٠	مالین برینجال میلات ۱۵۲ میلان برینجال میلان ۱۵۲ میلان ۱۵۲ مالیان برین ۱۵۲ مالیان لیان برین ۱۵۲ مالیان لیان ۱۵۶ مالیان لیان ۱۵۶ مالیان لیان ۱۵۶ مالیان بریناه میلادی این ۱۸۶۶ مالیان بریناه میلادی این ۱۸۶۶ مالیان بریناه میلادی این ۱۸۶۶ میلادی این این ۱۸۶۶ میلادی این این ۱۸۶۶ میلادی این این ۱۸۶ میلادی این این این این این این این این این ای
سامبال بادجاك طبق اول طبق اول سوتر ايام مايس مايس مايس المايم ورينج كونيت المايم المايم ورينج كونيت المايم المايم المايم ورينج كونيت المايم المايم المايم ورينج كونيت المايم المايم ورينج كونيت المايم المايم ورينج كونيت المايم ورينج كونيت المايم ورينج كونيت المايم المايم ورينج كونيت ورينج كونيت ورينج كونيت ورينج كونيت ورينج كونيت ورينج كونيت ور	مالین برینجال میلات مالین برینجال میلات مالین برینجال میلات مالین برینجال مالین برینجال مالین برینجال مالین برینجال مالین برینجال مالین برینجال میلاد برینج
سامبال بادجاك طبق اول طبق اول سوتر ابام مانس المحالف الارتجاء المحالف	مالین برینجال میلات میلان ۱۵۲ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳ ۱۵۳
سامبال بادجاك طبق اول سوقو ايام ١٧٨ سوقو مادورا ١٧٨ طبق رئيسي طبق رئيسي داجينج راجي_ريندانج بادانج ١٨٠ داجينج اسام مانيس ١٨١ بام جورينج كونيت ١٨٢ جوداي ايام – سامبال ايام ١٨٢	هالين المناب برينجال المناب المناب برينجال المناب
سامبال بادجاك طبق اول سوتو ايام سوتو ايام سوتو مادورا کام مادورا طبق رئيسي داجينج راجي_ريندانع بادانع داجينج اسام مانيس ايام جورينج كونيت حولاي ايام سامبال ايام مانيس سامبال اودانج سامبال اودانج سامبال اودانج سامبال اودانج	هالين برينجال مقبلات معالين برينجال مقبلات ما المناس تيبن برينجال معالين برينجال معالين برينجال معالين برينجال معالين برينجال معالين برينجاد ريمياه مولين معالين والمناخ والمينج كالمبينج ماساك ميراه
سامبال بادجاك طبق اول سوتو ايام طبق اول سوتر مادورا ۱۷۷ طبق رئيسي داجينج راجي ريندانج بادانج ۱۸۰ داجينج اسام مانيس ۱۸۸ ايام جورينج كونيت ۲۸۸ بام جورينج كونيت ۲۸۸ ايام مسابل ايام ۲۸۸ ايام بامبو اشاب ۱۸۸ ايام سامبال اودانج ۲۸۸ سامبال اودانج ۲۸۸ تشييل كييتينج ۲۸۸ تشييل كييتينج ۲۸۸	هالين برينجال بيون برينجال بيون برينجا برينجا مسودي برينج برينج برينج برينج كامينج عاساك ميراه برينج كامينج عاساك ميراه برينج بري
سامبال بادجاك طبق اول سوتو ايام طبق اول سوتو مادورا ۲۷۷ سوتر مادورا ۲۶۰ داجينج راجي ريندانج بادانج داجينج اسام مانيس ۲۸۱ ايام جورينج كرنيت ۲۸۱ ايام جورينج كرنيت ۲۸۲ ايام سامبال ايام ۲۸۲ ايام بامبو اشار ۲۸۱ ايام بامبو اشار ۲۸۱ تشيل كييتينج ۲۸۰ تشيل كييتينج ۲۸۷ تشيل كييتينج ۲۸۷	هالين برينجال المحالة المحالة المحالة بالمحالة بالمحالة المحالة المحا
سامبال بادجاك طبق اول سوتر ايام كين الله الله الله الله الله الله الله الل	هاليان برينجان مقدلات متبيان بالسبابا نائاس تيوني ماساببال برينجان متبين بالسبابال نائاس تيون بالماسابال نائاس تيون بالماساب ليماك بماساك ليماك مسابي عاملات مسابي كالشانج داجينج ماساك ميراه ١٥٥ ماسابي كالشانج داجينج سوتو ايام ماسابي كالشينج ايام بالماسابي كاليم كاري كابيتان ايام تعبرا الم
سامبال بادجاك طبق اول سوتو ايام طبق اول سوتو مادورا ۲۷۷ سوتر مادورا ۲۶۰ داجينج راجي ريندانج بادانج داجينج اسام مانيس ۲۸۱ ايام جورينج كرنيت ۲۸۱ ايام جورينج كرنيت ۲۸۲ ايام سامبال ايام ۲۸۲ ايام بامبو اشار ۲۸۱ ايام بامبو اشار ۲۸۱ تشيل كييتينج ۲۸۰ تشيل كييتينج ۲۸۷ تشيل كييتينج ۲۸۷	هالين برينجال المحالة المحالة المحالة بالمحالة بالمحالة المحالة المحا

